

JOIES ET LOISIRS PLANNING 2018-2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h15	GYM 9H15 10H15 Martine			STRETCHING	
45				9H15 10H15	
10				Michele	
15		QI-GONG			QI-GONG
30	10H 11H15			10H 11H15	
45	claudine		PILATES	GYM SENIORS	claudine
11			10H30 11H30	10H30 11H30	
15			Martine	Françoise	
30					
15H30		GYM SANTE			
		15h30 16h30			
16H30		Sylvie			
17		GYM SENIORS ACTIFS			
15		17h 18h			
30					
45		Sylvie	GYM ADULTES ACTIFS		
18			17h45 18h45		
15			Sofia		
30		PILATES		FIT' DANSE	
45	STEP ABDOS FESSIERS	18H30 19H30		MIX BY PILOXING	
19	18H50 19H50	Sylvie Gymnase	STRETCHING	18H30 19H30	
15	David	QI-GONG	19h00 20h00	Sylvie	
30		18H45 20H	Sofia		
45	RENFO GLOBAL/CARDIO	claudine		PILOXING SSP	
20	19H50 20H50	FIT'MINCEUR		PILOXING KNOCKOUT	
15	David	19H30 20H30		19H40 20H40	
30		Sylvie gymnase		sylvie	

NOUVEAUTES 2018-2019

Lundi

Reprise de David : Step Abdos Fessiers - renfo global cardio

Mardi

GYM SANTE: maladies chroniques telles :diabète, obésité, problèmes cardio respiratoires ou cardio vasculaires, cancer en traitement ou en rémission.Ce cours a pour but de vous permettre de reprendre une activité physique progressive et en douceur.

GYM SENIORS ACTIFS :gym d'entretien pour conserver la souplesse, l'autonomie, garder la forme, travailler la coordination et la fonction cardiorespiratoire.

FIT'MINCEUR : Activités fitness variées mêlant tonification et travail cardio-vasculaire

Jeudi

FIT'DANSE : mélange de différents types d'enchaînement dansés qu'on peut trouver en fitness : zumba, LIA (low impact aérobic), cardio move, enchaînements dansés, accessible à tous.

MIX BY PILOXING :

Le Mix Piloxing : le mix s'inspire des différentes danses débarquées directement de Los Angelès. Vous danserez sur des musiques actuelles en mêlant du cardio et du renfo.

Accessibles à toutes et tous

PILOXING SSP / KNOCKOUT : le Piloxing est un mélange de 3 activités la boxe le pilates et la danse. Les mouvements enchaînés sur des rythmes soutenus et une musique entrainante permettent d'ajouter une touche ludique aux séances.