

FITNESS

Planning du 31 Mai au 2 Juillet 2017

CARDIOTRAINING & MUSCULATION

Lundi au samedi
9h - 20h30

Dimanche
9h - 19h

ABONNÉS

Bilan et programmes personnalisés gratuits avec nos conseillers sportifs sur rendez-vous auprès de l'accueil

NOUVEAU

COACHING PERSONNALISÉ
Première séance 1h offerte pour les abonnés Fitness
30 min 20 €
60 min 35 €

| | Matin | | | Midi | | Soir | | | |
|----------|-------------------------|---------------------------------|--|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| Lundi | PILATES 9h15-10h | CARDIO 10h-10h30 | STRETCHING 10h30-11h | HAUT DU CORPS 12h30-13h | CAF 13h-13h30 | CAF 17h30-18h | STEP 18h-18h45 | BODYPUMP 18h45-19h45 | STRETCH 19h45-20h15 |
| Mardi | GYM DOUCE 9h15-10h | BODYBALANCE 10h-11h | | CARDIO BOXE 12h30-13h | ABDOS 13h-13h30 | PILATES & STRETCH 17h30-18h30 | ABDOS 18h30-18h45 | STEP 18h45-19h15 | CIRCUIT TRAINING 19h15-20h15 |
| Mercredi | RENFORT 9h15-10h | STRETCHING 10h-10h30 | SELF-DEFENSE 10h30-11h30 | CIRCUIT TRAINING 12h30-13h30 | | TAI-CHI 17h-18h | GYM BALLON 18h-18h30 | TBC 18h30-19h15 | BODYPUMP 19h15-20h15 |
| Jeudi | PILATES 9h15-10h | GYM BALLON & STRETCH 10h-11h | | STEP 12h30-13h | ABDOS & STRETCH 13h-13h30 | TAF / HAUT DU CORPS 17h30-18h30 | CARDIO FUN 18h30-19h15 | BODYBALANCE 19h15-20h15 | |
| Vendredi | GYM BALLON 9h15-9h45 | GYM DOUCE 9h45-10h15 | STRETCHING & RELAXATION 10h15-10h45 | BODY BALANCE 12h30-13h30 | | GYM BALLON 17h30-18h | STEP 18h-18h45 | RENFORT 18h45-19h30 | STRETCHING 19h30-20h |
| Samedi | CAF 10h30-11h | HAUT DU CORPS 11h-11h30 | CARDIO 11h30-12h00 | STRETCHING 12h00-12h30 | | | | | |
| Dimanche | GYM BALLON 10h30-11h | RENFORT 11h-12h | | STRETCHING & RELAXATION 12h-12h30 | | | | | |

Planning susceptible de modifications sans préavis.

COURS (Selon planning et minimum 2 personnes)

| | |
|--------------------|--|
| C.A.F. | Renfort musculaire des cuisses, abdominaux et fessiers |
| T.A.F. | Renfort musculaire de la taille, abdominaux et fessiers |
| GYM DOUCE | Renfort musculaire doux |
| PILATES | Fondamental travail de posture, coordination et équilibre |
| RENFORT MUSCULAIRE | Travail des différents groupes musculaires |
| STRETCHING | Combinaison d'étirements et d'assouplissements |
| CARDIO | Cours d'entraînement cardio-vasculaire et d'endurance avec step, U.A... |
| TAI-CHI | Gymnastique chinoise constituée de postures et mouvements lents dont le but est l'équilibre intérieur et la libération de l'énergie. |
| U.A. | Cours chorégraphié, enchaînements rythmés sur des musiques entraînantes |
| STEP | Cours chorégraphié, enchaînements rythmés avec une marche |

| | |
|---------------------------------|---|
| GYM BALLON | Travail en renfort et en étirement avec un grand et/ou petit Ballon |
| T.B.C (TOTAL BODY CONDITIONNAL) | Cours alternant travail en cardio-endurance et renforcement musculaire |
| BODYBALANCE | Association d'exercices de yoga, de tai chi, de Pilates, d'étirements et de relaxation contribuant à créer un entraînement qui plonge votre corps dans un état d'harmonie et d'équilibre. |
| BODYPUMP | Cours permettant de renforcer, sculpter et tonifier votre corps rapidement |
| HAUT DU CORPS | Renforcement du haut du corps avec matériels. |
| ABDO | Renforcement de la ceinture abdominale. |
| SELF DÉFENSE | Méthode de défense inspirée des arts martiaux orientaux (cours donné par un intervenant extérieur diplômé) (cours non assuré durant les vacances scolaires zone B). |
| CIRCUIT TRAINING | Renfort musculaire par ateliers successifs. |
| CARDIO BOXE | Cours d'entraînement cardio-vasculaire avec techniques de boxe dans le vide |



CENTRE DE BIEN-ÊTRE, FORME & DÉTENTE

DOMAINE DE LIMÈRE · 275 allée des 4 vents - 45160 ARDON · Tél. 02 38 69 73 73 - Fax : 02 38 63 74 43 · www.les-balneades.fr · e-mail : info@les-balneades.fr