




**PASSAGE OBLIGATOIRE** avec votre carte de membre pour une Entrée dans le Club.  
Pratiquez vos activités en tenue de sport avec des chaussures réservées uniquement à un usage en salle et de vous munir d'une grande serviette, pour le confort et l'hygiène de tous.


	<b>LUNDI</b> 9h00 à 21h00 Libre Accès 6h00 à 9h00 21h00 à 22h00	<b>MARDI</b> 9h00 à 21h00 Libre Accès 6h00 à 9h00 21h00 à 22h00	<b>MERCREDI</b> 9h00 à 21h00 Libre Accès 6h00 à 9h00 21h00 à 22h00	<b>JEUDI</b> 9h00 à 21h00 Libre Accès 6h00 à 9h00 21h00 à 22h00	<b>VENREDI</b> 9h00 à 21h00 Libre Accès 6h00 à 9h00 21h00 à 22h00	<b>SAMEDI</b> 9h00 à 16h00 Libre Accès 6h00 à 9h00 16h00 à 22h00	<b>DIMANCHE</b> Libre Accès 6h00 à 22h00
							
10h00 à 11h00	<b>CROSSGYM</b>		<b>C.A.F.</b>		<b>BODYBIKE</b>	<b>CROSSGYM</b>	
12h30 à 13h15		<b>PILATES</b>		<b>PILATES</b>		11h05 à 12h00 <b>C.A.F.</b>	
17h30 à 18h05	<b>100% Abdos</b>	<b>TRX</b> <small>Suspension Training</small>	<b>100% Abdos</b>	<b>CROSSGYM</b>		<b>Horaires d'ouverture en Libre Accès</b> Du Lundi au Dimanche 6h00 à 22h00 (Uniquement avec la carte libre accès)  <b>Ouverture de l'accueil</b> Lundi au Vendredi 9h00 à 21h00 Samedi : 9h00 à 16h00	
18h10 à 18h55	<b>STEP</b>	<b>BODYMAX</b>	<b>C.A.F.</b>	 <b>ZUMBA</b> <small>FITNESS</small>	<b>C.A.F.</b>		
19h00 à 19h45	<b>C.A.F.</b>	<b>BODYBOXING</b>	19h00 à 20h00  <b>STRONG</b> <small>by ZUMBA</small>	<b>BODYMAX</b>	19h00 à 19h30 <b>STRETCHING</b>		
19h50 à 20h30	<b>BIKING</b>	<b>PILATES</b>	20h05 à 20h30 <b>STRETCHING</b>	<b>BIKING</b>			

**PENSEZ A VOUS HYDRATER POUR VOTRE SECURITE – N'OUBLIEZ PAS VOTRE BOUTEILLE D'EAU**



Il est essentiel de bien s'alimenter et de bien s'hydrater avant, pendant et après l'effort. Avant l'effort, il faut manger normalement ce que l'on aime en privilégiant les sucres lents. Pendant l'effort, bien s'hydrater compense la perte en eau due à la transpiration et réduit le risque de crampes et de tendinite. Après l'effort, il faut penser à boire tout de suite pour éliminer les toxines et s'alimenter normalement. L'utilisation d'une grande serviette de bain est obligatoire pour absorber la transpiration, celle-ci, est à placer entre soi et les tapis de sol ou sur les appareils de musculation. Des chaussures de sport lacées et avec amortis sont indispensables pour la pratique des cours de step et enchaînements cardio-vasculaires de type aérobic, pour votre confort et la sécurité de vos articulations. Il peut vous arriver d'être retardé, nous ne pourrions malheureusement plus vous accueillir dans le cours collectif après un retard de plus de 5 mn, compte tenu du fait qu'il est dangereux de pratiquer une activité sportive sans échauffement. Nous vous proposerons dans ce cas un travail individuel en salle dans l'attente du cours suivant.

## DETAIL DES COURS COLLECTIFS

### COURS DE RENFORCEMENT ET DE TONIFICATION MUSCULAIRE

<b>BODYMAX</b>	Cours de musculation visant à travailler tous les groupes musculaires à l'aide d'une barre, avec ou sans disques additionnels de 1, 2 ou 5 kilos, sur des musiques dynamiques, toniques et entraînantes.
<b>C.A.F.</b>	Renforcement musculaire des muscles des Cuisses, Abdominaux et des Fessiers. Pour tonifier efficacement la ceinture abdominale et affiner la taille avec ou sans petit matériel.
<b>100% Abdos</b>	Cours intensif de renforcement des muscles posturaux du buste ou de la taille et du dos, destiné à améliorer votre posture par un travail de maintien et de gainage musculaire.
 <b>TRX</b> <small>Suspension Training</small>	C'est un véritable entraînement pour la définition musculaire. Le TRX (Training Under Suspension) consiste à effectuer une gamme complète d'exercices grâce à des sangles en suspension. Le travail en suspension permet de déplacer le centre de gravité et d'utiliser le poids du corps pour développer Force, Résistance, Coordination et Stabilité. Le TRX permet également d'affiner le muscle et de perdre du poids.

### COURS D'ENTRAINEMENT CARDIO-VASCULAIRE

 <b>ZUMBA</b> <small>FITNESS</small>	Zumba® est un programme qui mélange des rythmes latinos et des mouvements faciles à suivre pour créer un entraînement différent et amusant. Le principe est simple: Les chorégraphies suivent un schéma d'entraînement par intervalles : rythmes lents, rapides, en résistances s'enchaînent, permettant ainsi de sculpter son corps et d'affiner sa silhouette tout en s'amusant !
 <b>STRONG</b> <small>by ZUMBA</small>	Se sculpter un corps l'air de rien en se trémoussant sur une piste de danse, ça vous tente ? On se défoule et on évacue le stress en s'amusant. Il suffit de bouger en rythme avec la musique pour faire travailler et d'utiliser le poids du corps, pour améliorer l'endurance et la tonification. Aucun risque de passer la moitié du cours à comprendre les enchaînements. On y va sans complexe même si on a deux pieds gauches. Le Strong by Zumba tient à la haute intensité de l'entraînement fractionné (HIIT) avec des exercices de renforcement musculaire, où tous les muscles du corps sont sollicités. Mention spéciale pour les cuisses, fessiers et les abdos ! Un excellent travail de sèche pour des muscles plus dessinés. Synchronisé sur de la musique, l'entraînement collectif est cardio mais accessible à tous, Top pour dépasser ses seuils de tolérance à l'effort et tenter d'atteindre plus rapidement les objectifs de remise en forme.
<b>BODYBOXING</b>	Cours chorégraphié, inspiré du karaté, de la boxe et du Tai Chi entre autres, forme la liaison idéale entre les arts martiaux et le fitness, sur une musique dynamique et entraînante.
<b>STEP</b>	Cours chorégraphié (coordination + mémorisation) ayant pour support un Step (une marche) qui transformera vos cuisses et vos fessiers en béton, et à améliorer votre endurance cardio-vasculaire, sur une musique dynamique, tonique et entraînante, ambiance soleil.
<b>BIKING</b>	Adapté à chacun, parfait pour les débutants, conseillés à tous. Idéal pour tous ceux qui veulent perdre du poids, entretenir leur capacité cardio-vasculaire et ce tonifier musculairement.

### COURS CARDIO-VASCULAIRE, DE RENFORCEMENT ET DE TONIFICATION MUSCULAIRE

<b>BODYBIKE</b>	Cours collectifs issu d'une combinaison d'un cours de « body max » et d'un cours de « biking », idéal pour tonifier, raffermir et améliorer sa capacité cardio-vasculaire, pour une condition physique globale parfaite.
<b>CROSSGYM</b>	Tous les bienfaits et résultats qu'apporte cette approche novatrice de la remise en forme n'ont rien d'égalable ni de comparable avec aucune autre méthode connue jusqu'à ce jour. Redoutable d'efficacité, cette méthode d'entraînement combine des mouvements de gymnastique, de force athlétique et de sports d'endurance.

### COURS D'ETIREMENT, DE DETENTE ET DE RELAXATION

<b>PILATES</b>	La méthode Pilates est basée sur des exercices avec ou sans matériel de fitness, méthode douce de renforcement des muscles posturaux dont le but est d'améliorer la maîtrise du corps et notre vie au quotidien. Ceci est fait en harmonie avec la respiration afin d'optimiser l'utilisation de nos muscles apparents et d'améliorer notre alignement corporel.
<b>STRETCHING</b>	Pour gagner en souplesse et en amplitude articulaire, cours d'étirement, de détente et de relaxation.