

PLANNING POUR SE DÉPENSER

Rentrée
2018

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	
très tôt					07h00 CIRCUIT TRAINING	
					07h30 CIRCUIT TRAINING	samedi
matinée			09h00 1-2 ANS			09h00 6-8 ANS
	10h00 SWISS BALL		10h00 3-5 ANS			10h00 9-11 ANS
			11h00 3-5 ANS			11h00 12-15 ANS
midi	12h15 KIMAX	12h15 X55	12h15 UBOUND		12h15 POWER	
	13h00 CIRCUIT TRAINING			13h00 SWISS BALL	13h00 SANGLES	dimanche
après-midi			14h00 6-8 ANS			09h00 1-2 ANS
			15h00 9-11 ANS			10h00 3-5 ANS
			16h00 12-15 ANS			11h00 3-5 ANS
soirée	17h30 CIRCUIT TRAINING	17h30 SWISS BALL		17h30 SANGLES	17h30 X55	
	18h00 CIRCUIT TRAINING			18h00 SANGLES		
	18h30 UBOUND	18h30 KIMAX	18h30 X55	18h30 POWER	18h30 SWISS BALL	
	19h30 POWER	19h30 SANGLES	19h30 UBOUND	19h30 KIMAX		
		20h00 CIRCUIT TRAINING				

PLANNING POUR SE RESSOURCER

Rentrée
2018

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
très tôt						
matinée			10h00 STRETCHING		10h00 PILATES	09h00 STRETCHING
	10h45 STRETCHING		11h00 PILATES		10h45 YOGA	10h00 YOGA
midl	12h15 YOGA			12h15 PILATES	12h15 STRETCHING	
	13h00 STRETCHING	13h00 PILATES			13h00 YOGA	10h00 PILATES
après-midi			14h00 YOGA			11h00 STRETCHING
			15h00 STRETCHING			
soirée			16h00 PILATES		16h30 YOGA	SAMEDI et DIMANCHE uniquement pendant les PÉRIODES SCOLAIRES
	18h30 PILATES	18h30 STRETCHING		17h30 PILATES	18h30 YOGA	
	19h30 YOGA	19h30 PILATES		19h30 STRETCHING		

Vous avez besoin d'une
REMISE EN FORME OU DE PRÉPARATION SPORTIVE
condition physique / perte de poids / bien être ou performance

POUR SE DÉPENSER

De quoi s'agit-il ?

***Vous souhaitez un corps plus ferme,
une silhouette plus harmonieuse ...***

Votre objectif ?

une séance qui s'effectue avec une barre et des poids

POWER

sculptez et galbez votre silhouette (haut et bas du corps)

une séance axée sur le bas du corps, cuisses/fessiers

X55

renforcez et affinez le bas du corps

une séance avec un gros ballon,
sans impact pour les articulations

SWISS BALL

modelez votre corps en douceur et en profondeur ;
travaillez votre équilibre, renforcez votre dos et vos abdos

Vous souhaitez vous défouler avec une activité fun ...

une séance sur mini-trampoline

UBOUND

affinez-vous, travaillez votre souffle,
combattez la cellulite et les jambes lourdes

une séance sur sac de frappe avec gants de boxe,
des mouvements de coups de poings/pieds avec des exercices

KIMAX

travaillez votre souffle, tonifiez votre silhouette

Vous souhaitez vous dépasser ...

une séance de 30 mn qui consiste à effectuer plusieurs exercices
différents, les uns après les autres sous forme d'ateliers

CIRCUIT TRAINING

améliorez votre condition physique

une séance de 30 mn avec des mouvements en suspension,
à l'aide de sangles

SANGLES

renforcez votre silhouette en profondeur
et obtenez une meilleure posture

POUR SE RESSOURCER

De quoi s'agit-il ?

***Vous souhaitez une activité "douce",
être plus zen ...***

Votre objectif ?

une séance douce alliant respiration et mouvement lent, contrôlé

PILATES

obtenez une meilleure posture, un ventre plat, renforcez en douceur et profondeur, combattez les douleurs de dos

une séance pour assouplir les muscles et articulations

STRETCHING

évitez les raideurs ou tensions musculaires, améliorez votre souplesse

une séance pour libérer les tensions musculaires et articulaires, ainsi que l'esprit grâce à différentes postures

YOGA

diminuez le stress, facilitez les mouvements du quotidien, améliorez votre concentration et votre équilibre

Enfants

(activité encadrée par un éducateur sportif)

une séance de 45 mn avec des jeux de motricité pour l'enfant avec l'aide de son parent/accompagnateur

1-2 ANS

l'éveil de l'enfant et un partage/échange entre le parent et l'enfant

une séance de 45 mn composée d'un parcours sportif et de motricité sous forme de jeux

3-5 ANS

votre enfant s'amusera et se défoulera tout en développant ses capacités physiques et de socialisation. Différents supports de motricité seront utilisés pour sauter, ramper, rouler, tirer, franchir ... (tapis de jeu, plan incliné, ballons, trampolines ...)

une séance de 55 mn composée de différents parcours/ateliers sportifs sous forme de jeux pour les plus jeunes et sous forme de challenges pour les ados

6-15 ANS

votre enfant s'amusera et se défoulera tout en développant ses capacités physiques et de socialisation. Différents supports de motricité seront utilisés suivant l'âge des enfants pour développer leurs capacités ... (cerceaux, cônes, ballons, trampolines, steps ...)

