

# PLANNING POUR SE DÉPENSER

Rentrée  
2019

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	
très tôt	7h00 SANGLES				7h00 CIRCUIT TRAINING	
	7h30 SANGLES				7h30 CIRCUIT TRAINING	samedi
matinée			9h30 1-2 ANS			9h00 CIRCUIT TRAINING
	10h00 SWISS BALL		10h30 3-5 ANS			9h30 SANGLES
						10h00 SWISS BALL
midl	12h15 KIMAX	12h15 X55	12h15 UBOUND		12h15 POWER	
	13h00 CIRCUIT TRAINING			13h00 SWISS BALL	13h00 SANGLES	dimanche
après-midi			16h00 6-11 ANS			9h00 1-2 ANS
			17h00 12-15 ANS			10h00 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  
2019

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	
très tôt			7h00 YOGA			samedi
			7h30 YOGA			
matinée			9h30 STRETCHING		10h00 PILATES	
	10h45 STRETCHING		10h30 PILATES			11h00 PILATES
midl	12h15 YOGA			12h15 PILATES	12h15 STRETCHING	
	13h00 STRETCHING	13h00 PILATES			13h00 YOGA	dimanche
après-midi			16h00 YOGA			10h00 PILATES
			17h00 PILATES		16h30 YOGA	11h00 STRETCHING
soirée	18h30 PILATES	18h30 STRETCHING		17h30 PILATES	18h30 YOGA	<b>SAMEDI et DIMANCHE uniquement pendant les PÉRIODES SCOLAIRES</b>
	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 45 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 ...)

