

Planning des activités 2017-2018

JOURS	ACTIVITÉS	HORAIRES	SALLES	ANIMATEUR
LUNDI	Gym modérée (1) Gym tonique (2) Gym Adapt' (3) Pilates® débutant (4) Gym Ados Tonique 13-17ans (5) Gym tonique et Piloxing® (6) Gym tonique (7) Pilates®, Yoga Pilates®, Ball Zen modéré (8) Zumba® (9)	14h00 - 15h00 14h00 - 15h00 15h15 - 16h15 18h00 - 19h00 18h30 - 19h30 19h00 - 20h00 19h45 - 20h45 20h30 - 21h30 19h00 - 20h00	Family La Fabrik Family MQ Kergreis Marie Curie MQ Kergreis La Fabrik Tourous Jules Ferry	Régine André Marie-Laure Le Guen Régine André Anita Jegou Sabine Kerdraon Anita Jegou Sabine Kerdraon Béatrice Jacquenoud Valérie Barbosa
MARDI	Gym tonique modérée (10) Gym tonique (11) Postural® Training (25) Postural® Training (12) Pilates®, Yoga Pilates®, Ball Zen soutenu (13)	12h15 - 13h15 19h00 - 20h00 18h00 - 19h00 19h15 - 20h15 20h30 - 21h30	La Fabrik La Fabrik Tourous Tourous Tourous	Catherine Creignou Marie-Laure Le Guen Catherine Creignou Catherine Creignou Béatrice Jacquenoud
MERCREDI	Multigym (14) Full dance® tout public (15) Gym Tonique et Full Dance® (16) Zumba® (17) Pilates®, Yoga Pilates®, Ball Zen débutant (18)	19h00 - 20h00 18h00 - 19h00 19h00 - 20h00 19h00 - 20h00 20h00 - 21h00	Marie Curie La Fabrik La Fabrik MQ Kergreis La Fabrik	Régine André Catherine Daniel Catherine Daniel Marlène Gourmelon Béatrice Jacquenoud
JEUDI	Gym tonique (19) Gym tonique (20) Cardio Boxe (21)	09h15 - 10h15 18h30 - 19h30 19h30 - 20h30	La Fabrik Jules Ferry La Fabrik	Marie-Laure Le Guen Marie-Laure Le Guen Valérie Barbosa*
VENREDI	Gym tonique et Piloxing® (22)	18h00 - 19h00	La Fabrik	Anita Jegou
SAMEDI	Gym tonique (23) Gym Ados Tonique 13-17ans (24)	10h15 - 11h15 11h30 - 12h30	La Fabrik La Fabrik	Sabine Kerdraon Sabine Kerdraon

*au cours de l'année, certains cours de Valérie seront assurés par Sabine Kerdraon en Piloxing Knock Out®

Description des cours

Cours de gym tonique

Gym modérée : Ensemble d'exercices visant au renforcement musculaire, articulaire, sans oublier le travail de coordination et de souplesse.

Gym Adapt' : Cours réservé aux personnes en situation de handicap

Gym tonique : Séance reprenant les bases de travail cardio, le renforcement musculaire de l'ensemble du corps et la souplesse avec un travail plus intensif.

Piloxing® : Technique de conditionnement physique qui associe la puissance, la vitesse et l'agilité de la boxe avec la sculpture ciblée et la flexibilité de la méthode Pilates®

Piloxing Knock Out® : Version dérivée du piloxing, plus physique et plus cardio. Le cours est divisé en 6 rounds qui mélangent plusieurs exercices (sauts, pompes, squats...) issus de disciplines différentes (boxe, pilates, knockout). Entraînement suivant les principes de l'interval training. Il s'agit d'alterner des séquences courtes et intenses avec quelques secondes de récupération. (pour public entraîné, interdit au moins de 16 ans)

Multigym : Utilisation de diverses techniques visant un travail cohérent du corps, postures, renforcement musculaire, articulaire, coordination et la souplesse.

Full Dance® : est une activité gymnique d'entretien (musculaire, équilibre, endurance) et d'expression corporelle qui propose au pratiquant l'apprentissage de danses diverses et variées avec des enchaînements composés de mouvements répétitifs (et donc facile à assimiler) sur des rythmes de la salsa, de tango, de rock'n roll, de danse folklorique (irlandaise, bollywood), de musiques de variétés actuelles pop, rock, électro, dance,....

Gym Tonique Ados : Chorégraphies en groupe sur des musiques actuelles visant à renforcer et tonifier les principaux groupes musculaires. Séance réservée aux jeunes de 13 à 17 ans.

Cardio Boxe : cours très tonique et complet. Echauffement, enchaînements simples de coups de pieds et coups de poings (dans le vide) sur de la musique très rythmée, puis un travail musculaire et des étirements.

Cours de gym bien-être

Pilates® : Visant à renforcer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique, et stimuler l'esprit. 3 niveaux de difficultés.

Pilates®, Yoga Pilates®, Ball Zen : Le cours permet de trouver son bien être, son équilibre et prendre conscience de son corps et son niveau d'énergie. Il permet de rétablir ce précieux lien entre le corps et l'esprit, de retrouver sa vitalité, développer sa souplesse, stimuler l'énergie et la force qui émanent de notre corps, solliciter et tonifier les muscles en profondeur pour contribuer à l'harmonie du corps.

Postural® Training: Une méthode statique globale à base d'étirements et de contractions musculaires profondes. Des postures simples qui agissent sur votre tonus musculaire et sur votre détente à la fois physique et psychique.

Cours de gym dansés

Zumba® : C'est un programme de fitness s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro...)

Des Portes Ouvertes seront organisées
du 11/09/17 au 16/09/17

Se présenter à l'animateur pour obtenir la carte découverte
incluant l'assurance pour un cours.

Les inscriptions après les portes ouvertes se feront lors
de l'Assemblée Générale vendredi 29 septembre*

*sous réserve de places disponibles