



SAISON 2021-2022

EVEIL ENFANT 2-3 ans

- Mercredi 9h30-10h15- Salle Augustinot

RELAXATION

- Samedi 11h00- 11h30- Salle Augustinot

STRETCHING

- Lundi 14h00- 15h00- Salle Salargue
- Jeudi 10h00- 10h30- Salle Salargue

YOGA DYNAMIQUE

- Mercredi 12h30- 13h30- Salle Augustinot
- Vendredi 20h00- 21h00- Salle Augustinot

BARRE AU SOL

- Lundi 20h15- 21h15- Salle Augustinot

GYMNASTIQUE PILATES

- **Intermédiaire** Mardi 9h20- 10h20- Salle Salargue
- **Fondamental** Mardi 10h30- 12h00- Salle Salargue
- **Fonda/Intermédiaire** Mardi 21h00- 22h00- Salle Augustinot
- **Fondamental** Jeudi 15h30- 16h30- Salle Salargue
- **Intermédiaire** Jeudi 19h30- 20h30- Salle Augustinot

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

- Lundi 12h30- 13h30- Salle Augustinot
- Jeudi 12h30- 13h30- Salle Augustinot
- Samedi 10h00-11h00- Salle Augustinot

CARDIO PILATES

- Jeudi 9h00- 10h00- Salle Salargue

CARDIO/LIA

- Mercredi 19h30- 20h00- Salles des fêtes
- Samedi 9h00- 10h00- Salle Augustinot

STEP

- Mercredi 19h00-19h30- Salle des fêtes

HIIT

- Mercredi 20h00- 20h30- Salle des fêtes

Cuisses/Abdos/Fessiers

- Mercredi 20h30- 21h00- Salles des fêtes

MARCHE NORDIQUE

- **Intermédiaire** Lundi 9h00-10h30- Départ territoire
- **Fondamental + Yoga** Lundi 10h00-11h30- Départ territoire

NORDIC TRAINING

- Vendredi 9h00- 10h00- Départ territoire
- Dimanche 9h30- 11h00- Départ territoire

EVEIL ENFANT (2- 3 ans) (Nouveau)

Permet au jeune enfant, au travers le jeu, de vivre et de partager avec l'adulte une grande variété d'expériences motrices, sensorielles et relationnelles.

STRETCHING

Etirement des chaînes musculaires profondes en douceur.

YOGA DYNAMIQUE (Nouveau)

Un enchaînement fluide d'une série de postures, le tout rythmé par la respiration.

BARRE AU SOL

En contact direct avec le sol, les exercices d'étirements travaillent la souplesse et l'équilibre, développent la conscience corporelle.

GYM PILATES

Méthode douce faite de gainage qui vise à renforcer les chaînes profondes du corps.

GYM D'ENTRETIEN

Echauffement, renforcement musculaire et étirements au rythme de musiques différentes dans une ambiance dynamique

STEP / CARDIO / HIIT (High Intensity Interval Training) / CAF (Cuisses Abdos Fessiers)

Permet de travailler son endurance, son cardio et de se muscler,

MARCHE NORDIQUE (intermédiaire)

Un sport complet et dynamique, des bienfaits pour le corps.

MARCHE NORDIQUE Fondamental + YOGA (Nouveau)

Une remise en forme rythmée par la marche, la respiration et des postures de yoga.

NORDIC TRAINING (Nouveau)

Circuit de marche nordique ponctué de renforcement musculaire pour une attitude athlétique.

