

1. PLANNING GYM FITNESS 2020 / 2021

ANIMATEURS FITNESS



Armelle DARMANIN



Stéphanie MARQUIER



Lisa MIGNOT



Stéphanie PARROCHIA



Douglas REY



Géraldine VACHON

Lundi

8h - 8h45 ● Zumba Abdos Géraldine

8h - 8h45 ■ Stretch Postural Stéph. M.

8h45 - 9h30 ● Renf. musculaire Géraldine

8h45 - 9h30 ■ Swiss ball Stéph. M.

9h30 - 10h15 ■ Gym douce Stéph. M.

9h30 - 10h15 ● Yoga Géraldine

10h30 - 11h30 ■ Yoga Géraldine

12h30 - 13h15 ● Zumba Géraldine

17h15 - 18h ▲ Zumba Douglas

17h30 - 18h30 ■ Pilates Lisa

18h - 18h30 ▲ Abdos Douglas

18h30 - 19h30 ■ Equilibre du corps Lisa

Chaussettes ou chaussures adaptées au gymnase en raison du tatami.

PICTOS SALLES

- FIGUIERS
- LAURIERS
- ▲ GYMNASSE

Mardi

8h - 9h ● Cardio Fit Stéph. M.

9h15 - 10h15 ■ Abdos fessiers Stéph. M.

10h15 - 11h15 ■ Paille ball Stéph. M.

11h15 - 12h15 ■ Yoga Stéph. P.

11h15 - 12h15 ● Yoga Géraldine

12h30 - 13h15 ■ Harmonie balance Stéph. P.

17h30 - 18h15 ■ Body sculpt Stéph. P.

17h30 - 18h15 ▲ Full Body Douglas

18h15 - 19h ■ Stretching Stéph. P.

18h15 - 19h ▲ TCT Cross training Douglas

19h - 20h ■ Yoga Stéph. P.

OÙ TROUVER NOS SALLES ?

Parc des sports :
Salle Figuiers (Esc J 1^{er} étage)
Salle Lauriers (Esc J rdc)
Caserne Montmorency (gymnase)

Mercredi

8h - 8h45 ● Aérodance Stéph. M.

8h45 - 9h30 ● Mix Fit Stéph. M.

9h30 - 10h15 ● Stretching relax Stéph. M.

11h30 - 12h15 ■ Stretch postural Stéph. M.

12h30 - 13h15 ■ Mix Fit Stéph. M.

17h30 - 18h15 ▲ Body barre Douglas

18h15 - 19h ▲ Jump Douglas

18h45 - 19h30 ■ Pilates débutant Armelle

En raison des mesures sanitaires, il ne sera plus possible de cumuler plus de 2 cours d'affilés.



CODES COULEURS

- Cardio vasculaire
- Techniques douces
- Renforcement musculaire
- Fitness et danse

Les cours sont assurés du 1^{er} septembre au 30 juin.

Jeudi

8h - 8h45 ■ Renf. musculaire Stéph. M.

8h45 - 9h30 ■ Stretch/relax Stéph. M.

9h30 - 10h15 ■ Pilates Mat 1 Armelle

10h15 - 11h ■ Pilates Mat 2 Armelle

11h15 - 12h15 ■ Yoga Géraldine

12h30 - 13h15 ■ Full Body Douglas

17h30 - 18h30 ■ Cuisses abdos fessiers Lisa

17h30 - 18h15 ▲ Atléic work Stéph. P.

18h15 - 19h ▲ TCT Cross training Stéph. P.

18h30 - 19h30 ■ Stretching Lisa

GYM BIEN ÊTRE VACANCES

Adhérent Acad : OFFERT

Non adhérent : 45€/LA SESSION

Les stages se déroulent la 1^{ère} semaine des vacances scolaires de Toussaint, hiver et printemps. Les inscriptions

Vendredi

8h - 8h45 ■ Stretching Géraldine

8h45 - 9h45 ■ Yoga Géraldine

9h45 - 10h30 ■ Postural Stretch Douglas

10h30 - 11h15 ■ Full Body Douglas

11h15 - 12h15 ■ Postural Lisa

12h30 - 13h30 ● Lizumba Lisa

17h30 - 18h30 ▲ Cross training Douglas

18h30 - 19h ▲ Stretching Douglas

Samedi

8h - 9h ● Circuit minceur Douglas

9h - 9h45 ● Body barre Douglas

sont reçues le mois qui précède le stage.

TARIF NORMAL 157€/AN

TARIF RÉDUIT 133€/AN



Toutes nos infos sur notre appli



BIEN-ÊTRE ET FITNESS AU RENDEZ-VOUS DE L'ACAD' !

Serviette sur le tapis et carte d'adhérent obligatoires à tous les cours.