



ESPACE FITNESS

2026 - 2027

Gym douce

Gym Douce

Activité adaptée à tous les âges et niveaux, privilégiant des mouvements lents, précis et contrôlés pour renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, l'équilibre et la mobilité articulaire sans impact excessif.

Sophro

La sophrologie permet de travailler sur le corps et l'esprit à partir d'exercices de respiration, relaxation, méditation, visualisation et pensées positives afin de mieux gérer le stress et les émotions, les traitements médicaux, le sommeil, la concentration...

Renforcement musculaire

Abdos Fessiers

Renforcement de la sangle abdominale et des fessiers, pour protéger le dos, raffermir et tonifier les fessiers.

Body Barre

Travail de musculation avec des haltères pour sculpter la silhouette de manière ciblée.

Elastiball

Mélange d'exercices ludiques de renforcement musculaire global, à l'aide d'élastiques et de ballons.

Full Body

Méthode d'entraînement fitness sollicitant l'ensemble des groupes musculaires majeurs (jambes, dos, poitrine, épaules, bras).

Total Renfo

Renforcement musculaire (musculation, Pilates, Yoga Sculpt), cardio et mobilité pour améliorer endurance, force, souplesse et bien-être.

Hatha Yoga

Le yoga est une discipline avec une grande variété d'exercices et de techniques utilisant des postures physiques, des pratiques respiratoires ainsi que de la relaxation profonde. Un esprit sain dans un corps sain.

Stretching

Méthode de gymnastique dont l'objectif est d'assouplir le corps. Technique d'étirements dont les mouvements sont exécutés en synchronisation avec la respiration.

A.F.C.

Renforcement musculaire des quadriceps, de la sangle abdominale et des fessiers.

Body Sculpt

Travail de l'ensemble du corps avec batons, haltères et bandes élastiques.

Fitness Enfants / Ado

Ce cours est parfaitement adapté pour développer la motricité et la coordination, se dépenser dans une ambiance dynamique, faire du sport tout en s'amusant et renforcer sa confiance et sa forme physique.

Pilates

Mouvements qui font appel à l'ensemble des muscles (notamment abdos et plancher pelvien).

Cardio

Afro Fit Danse

Activité alliant mouvements de fitness et chorégraphies inspirées des danses africaines, rythmée par des musiques dynamiques, accessible à tous niveaux et axée sur le plaisir de bouger.

Circuit Training

Méthode d'entraînement qui enchaîne plusieurs exercices variés (musculation, cardio, poids du corps) avec peu ou pas de repos entre eux, formant des tours répétés pour solliciter l'ensemble du corps et maintenir un rythme cardiaque élevé.

L.I.A (Low Impact Aerobic)

Méthode de fitness alliant gymnastique et danse, offrant un entraînement cardio et de renforcement musculaire doux pour les articulations, accessible à tous et souvent accompagné de musique rythmée.

Step

Discipline de cardio-training utilisant une marche en plastique sur laquelle on réalise des mouvements chorégraphiés pour renforcer les muscles et stimuler le système cardiovasculaire, tout en minimisant l'impact articulaire.

Zumba

Cours basé sur un travail cardio avec des mouvements chorégraphiés, liés et rythmés. Inspiré des danses latino-américaines. Ce cours ludique est accessible à tous.



PLANNING FITNESS RENTRÉE 2026



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	BODY SCULPT 9h30-10h00 (FLAVIA)	LIA 9h30-10h15 (DORIANE)	HATHA YOGA 9h30-11h (LAETITIA)	STEP 9h30-10h15 (DORIANE)	AFRO FIT DANSE 9h30-10h15 (KARINE)	
	ABDOS FESSIERS 10h00-10h30 (FLAVIA)	ABDOS FESSIERS 10h15-10h45 (DORIANE)	* SOPHRO * 11h - 12h (AMANDINE)	ABDOS FESSIERS 10h15-10h45 (DORIANE)	ABDOS FESSIERS 10h15-10h45 (KARINE)	
	STRETCHING 10h30-11h00 (FLAVIA)	STRETCHING 10h45-11h15 (DORIANE)		PILATES 10h45-11h30 (FLAVIA)	STRETCHING 10h45-11h15 (KARINE)	
MIDI	BODYSCULPT 12h30-13h15 (FLAVIA)	PILATES petit matériel 12h30-13h15 (MARIE-ANGE)	BODY BARRE 12h30-13h15 (FLAVIA)	CIRCUIT TRAINING 12h30-13h15 (FLAVIA)	ZUMBA 12h30-13h15 (MARIE-ANGE)	
APRÈS-MIDI	AFC 14h30-15h15 (KARINE)	BODYSCULPT 14h30-15h15 (FLAVIA)	* 10-13 ANS * INITIATION FITNESS 15h-15h45 (DORIANE)	GYM DOUCE 14h30-15h15 (DORIANE)	PILATES petit matériel 14h30-15h15 (MARIE-ANGE)	
			* 14-15 ANS * INITIATION FITNESS 16h-16h45 (DORIANE)			
SOIR	AFRO FIT DANSE 17h30-18h15 (KARINE)	TOTAL RENFO 17h30-18h15 (FLAVIA)	STEP 17h30-18h15 (DORIANE)	ELASTIBALL 17h30-18h15 (FLAVIA)		
	FULL BODY 18h15-19h00 (KARINE)	PILATES 18h15-19h00 (FLAVIA)	BODY BARRE 18h15-19h00 (DORIANE)	CIRCUIT TRAINING 18h15-19h00 (FLAVIA)		
	STRETCHING 19h00-19h15 (KARINE)		STRETCHING 19h00-19h15 (DORIANE)			

Hors vacances scolaires