



Nos formules

1	2	3
PILÂTES		
lundi 17:00 Gymnase	jeudi 20:00 Gymnase	lundi 20:15 Messidor
2 GYM TONIQUE 2 SANTÉ BIEN-ÊTRE 1 STRETCHING		

Tarifs Forges : 186€

Hors forges : 205€

Nos cours

PILATE

Lundi 17:00-18:00 ou jeudi 20:00-21:00 (Gymnase Alice Milliat)

Nouveau à partir du 30 septembre : Lundi 20:15-21:15 (Salle Messidor)

Enchaînement d'exercices basée sur la respiration visant à détendre et mobiliser la colonne vertébrale , renforcer les muscles profonds et superficiels, il améliore la posture , la proprioception et la concentration.

GYM TONIQUE

Mardi 19-00-20 :00 (salle Messidor)

Travail cardiorespiratoire avec enchaînements musculaires dynamiques (qui peuvent être chorégraphiés),
Séance complète avec ou sans matériel (step, haltères, swisball...) qui sollicite toutes les parties du corps, suivi d'étirements,

Jeudi 19 :00 à 20 :00 (Gymnase Alice Milliat)

Travail en circuit training , renforcements musculaires dynamiques :
- abdos, gainage, squat.

Séance avec ou sans matériel : barres, haltères, élastiques.

GYM SANTÉ BIEN-ÊTRE

Mercredi 18 :45 - 19 :45 (Dojo du gymnase Alice Milliat)

Jeudi 09h :30 - 10 :30 : (Gymnase Alice Milliat)

Travail cardiorespiratoire et vasculaire en début de séance pour enchaîner avec des exercices de renforcement musculaire(dos, taille, abdos, fessiers , cuisses..) suivi d'étirements.

STRETCHING

Vendredi 18 :45 - 19 :45

Série d'étirements progressifs qui permet d'atténuer les tensions musculaires et de diminuer les raideurs articulaires.

* inscription au second cours de Pilate : 50€