

Gym à la carte

Nos formules

3 Ateliers de Pilates au choix

1	2	3
PILÂTES		
Lundi 18:00 Messidor avec Nataly	Jeudi 20:00 Gymnase avec Victor	Vendredi 11:00 Gymnase avec Mathilde

+ 2 **GYM Tonique-Cardio,**
+ 2 **Bien Être,**
+ 1 **Stretching.**

Tarifs Forges : 190 €

Hors Forges : 209 €

Option : 2^{ème} Pilates hebdo : 50 €

Nos Ateliers 2026-2027

PILÂTES

Lundi 18:00 à 19:00 (Messidor) **Nataly** ou,

Jeudi 20:00 à 21:00 (Gymnase Alice Milliat) **Victor** ou,

Vendredi 11:00 à 12:00 (Gymnase Alice Milliat) **Mathilde**

Cette discipline vise à renforcer le corps, améliorer la flexibilité, la coordination et la posture, tout en favorisant une connexion profonde entre l'esprit et le corps.

GYM CARDIO FITNESS

Lundi 19:00 à 20:00 (salle Messidor) **Nataly**

Ce cours associe renforcement musculaire et cardio-vasculaire (avec ou sans matériel).

Travail de tout le corps en commençant par un échauffement puis un stretching/relaxation en fin de séance.

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

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

Séance avec ou sans matériel : step, barres, haltères,

GYM BIEN-ÊTRE

Mercredi 18:45 à 19:45 (Dojo du gymnase Alice Milliat) **Catherine**

Jeudi 09:30 à 10:30 (Gymnase Alice Milliat) **Catherine**

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

STRETCHING

Vendredi 18:45 à 19:45 (Dojo du gymnase Alice Milliat) **Catherine**

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