

Lundi		Mardi	Mercredi		Jeudi		Vendredi	Samedi
Salle Nymphéa 1	S Polyvalente Publier	Salle Nymphéa 1	Salle Nymphéa 1	Salle Héraclès	Salle Nymphéa 1	Salle Acropole	Salle Nymphéa 1	Salle Nymphéa 1
9h - 10h Step *		9h - 10h Body sculpt***			9h - 10h30 Danse country *		9h - 10h JAF**	9h - 10h Cardio training**
10h - 11h Body sculpt*		10h - 11h Body & Mind***			10h30 - 11h30 Gym aînés*		10h - 11h Stretching**	10h - 11h Tai Chi**
		14h - 15h Gym Pilates***						
		15h - 16h Gym aînés***				19h - 20h Body sculpt**		
19h - 20h30 Body sculpt + stretching **	19h - 20h Gym Pilates***	19h45 - 20h45 Gym Pilates ***	19h30 - 21h Cardio training + stretching***	19h30 - 21h Body sculpt + stretching*** *		20h - 21h Tai Chi**		
	20h - 21h Body & Mind***							

* Sophie

**Maria

***Stéphanie

****Audrey

Les cours se déroulent au centre sportif de la cité de l'eau d'Amphion et à la salle de danse de Publier, sous la salle polyvalente (place de la mairie)

☞ **Step**

30 mn de travail cardio vasculaire, enchaînements de mouvements avec l'aide d'un step (marche de hauteur variable)
30 mn de renforcement musculaire.

☞ **Body sculpt**

Tonification et renforcement de tous les groupes musculaires, haut et bas du corps.

☞ **Body & Mind**

Venez vous ressourcer, vous étirer et vous tonifier grâce à un cours inspiré des méthodes de stretching, de yoga et de Tai Chi Chuan.
Un mélange étonnant et détonnant

☞ **Gym Pilates**

Ce cours s'adresse à tous publics. Son succès repose sur le renforcement des muscles profonds visant à les rééquilibrer et les fortifier.
Les mouvements se font dans l'harmonie, de façon fluide, avec une respiration contrôlée.

☞ **Gym aînés**

gym douce : entretien de la musculature et de la souplesse.

☞ **Cardio training**

Travail cardio-dynamique, (step, LIA, body combat) d'1 h, où vous brûlerez un maximum de calories.

☞ **Stretching**

Cours très doux basé sur les étirements musculaires, travail d'assouplissement, de relaxation.

☞ **J.A.F.**

(Jambes Abdos Fessiers) - Renforcement des groupes musculaires des jambes, taille, abdominaux, hanches, fessiers.

☞ **Tai Chi**

Association de mouvements lents et harmonieux, de techniques respiratoires permettant de développer une écoute intérieure et de sentir le Chi (énergie) s'éveiller et circuler dans le corps.