

# PLANNING

Lundi		Mardi	Mercredi		Jeudi		Vendredi
<i>Salle Nymphéa 1</i>	<i>Salle Polyvalente Publier</i>	<i>Salle Nymphéa 1</i>	<i>Salle Nymphéa 1</i>	<i>Salle Acropole</i>	<i>Salle Nymphéa 1</i>	<i>Salle Acropole</i>	<i>Salle Nymphéa 1</i>
9h - 10h Step *		9h - 10h Body sculpt***			9h - 10h30 Danse Country (1h) + abdos-fessiers (1/2h)*		9h - 10h JAF**
10h - 11h Body sculpt*		10h - 11h Body & mind***			10h30 - 11h30 Gym aînés*		10h - 11h Stretching**
		14h - 15h Gym Pilates***					
19h - 20h Gym tonique **	19h - 20h Gym Pilates***	15h - 16h Gym aînés***	19h30 - 21h Cardio training***	19h30 - 21h Renforcement musculaire + stretching ****		19h - 20h Gym d'entretien **	
20h - 21 h Danse orientale **	20h - 21h Body & mind***	19h45 - 21h Gym Pilates ***				20h - 21h ** Gym douceur	

\* 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)

**Cité de l'eau** : Salle Nymphéa 1, salle Acropole praticable d'angle.

☞ **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, suivi de stretching.

☞ **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

☞ **Danse orientale**

Laissez votre corps répondre en souplesse à la musique du Pays des Mille et Une nuit. Dépaysement et bonne ambiance assurés.

☞ **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, fighter) d'1 h, où vous brûlerez un maximum de calories ; suivi d'une ½ h de stretching.

☞ **Stretching**

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

☞ **Gym entretien**

Cours de gym basé sur le travail en douceur de tous les groupes musculaires, suivi de stretching.

☞ **J.A.F.**

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

Tous nos cours sont encadrés par des professeurs diplômés d'état.

**Tenue sportive exigée**, les chaussures de fitness à semelle blanche sont obligatoires dans les salles du complexe (chaussures propres et devant servir uniquement pour l'intérieur), se référer aux termes du règlement intérieur, disponible auprès des membres du bureau de l'ALFAP.