

| 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 v asculaire, 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**

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

Tenue sportive exigée, les chaussures de fitness 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.