

PLANNING 2023-2024 Section FORM ACTIV

LUNDI (salle multisport)	MARDI (salle danse/escrime ou salle JA)	MERCREDI (salle multisport)	JEUDI (salle danse/escrime ou salle JA)
18h/18h30 Body Tonic 56€	15h15/16h15 Stretching (salle JA) 112€	19h/20h Zumba 126€	9h/9h30 Body Tonic (salle JA) 56€
18h30/19h Abdos/Fessiers 56€	18h30/19h00 Cardio fun 56€	20h/21h Zumba 126€	9h30/10h00 Abdos/Fessiers (salle JA) 56€
19h/19h30 Cardio fun 56€	19h00/19h30 Abdos/Fessiers 56€		11h/12h Stretching (salle JA) 112€
19h30/20h15 Stretching 84,5€	19h30/20h30 Cardio Dance 112€		18h/18h45 Body Tonic Abdos/Fessiers 84,5€
20h15/21h Cardio HIIT 84,5€	20h30/21h00 Body Tonic 56€		18h45/19h30 Step 84,5€
	21h00/21h30 Abdos/Fessiers 56€		19h30/20h Abdos/Fessiers 56€
			20h/20h30 Cardio fun 56€
			20h30/21h15 Stretching 84,5€

Chaque cours se termine par quelques minutes de Stretching.

Les changements de cours peuvent avoir lieu toutes les 1/2heures, nous vous demandons de vous changer avant si possible afin de ne pas perdre de temps aux « intercours ».

Pensez au tapis, aux chaussures de salle, à la gourde d'eau.

Les cours se déroulent au **Stade Siméon Béliard (COSEC), Bâtiment TABARLY, Salle Danse/escrime ou Salle Multisports**, sauf le stretching du mardi et les cours du jeudi matin qui se déroulent **en Salle Violette à La JA**.

Descriptif des activités

Body Tonic : Tonification du dos, des cuisses, des bras et de la poitrine (= renforcement musculaire).

Cardio Dance : Aérobic sans impact au sol pour brûler des calories (= LIA).

Cardio HIIT : (High Intensity Interval Training). **Entraînement fractionné de haute intensité d'exercices en anaérobic, composé de très courtes périodes d'effort intense alternées de périodes de récupération. Le ratio tps d'effort/repos est de 2pour1, le « Cardio HIIT » de ½ heure est suivi d' ¼ d'heure de Stretching.**

Cardio Fun : Enchaînement de mouvements simples pour brûler des calories et améliorer son endurance (=partie cardio du TBC).

Stretching : Destiné à développer la souplesse corporelle, à préparer le corps à l'exercice physique ou encore à favoriser la récupération après un effort physique.

Abdos/Fessiers : Renforcement des muscles fessiers et abdominaux.

Zumba : Chorégraphie inspirée de danses latines et africaines.

Step : Entraînement de remise en forme, fitness qui utilise le step (step=petite marche).