

## PLANNING 2025-2026 Section FORM ACTIV

LUNDI (salle multisport)	MARDI (salle danse/escrime ou salle JA)	MERCREDI (salle multisport ou danse/escrime)	JEUDI (salle danse/escrime ou salle JA)
18h00/18h30 <b>Body Tonic</b> 58€	15h15/16h15 <b>Stretching</b> (salle JA) 116€	<u>Salle Danse/Escrime</u>	9h00/9h30 <b>Body Tonic</b> (salle JA) 58€
18h30/19h00 <b>Abdos/Fessiers</b> 58€	18h30/19h00 <b>Cardio fun</b> 58€	18h00/18h30 <b>Body Tonic</b> 58€	9h30/10h00 <b>Abdos/Fessiers</b> (salle JA) 58€
19h00/19h30 <b>Cardio fun</b> 58€	19h00/19h30 <b>Abdos/Fessiers</b> 58€	18h30/19h00 <b>Abdos/Fessiers</b> 58€	11h00/12h00 <b>Stretching</b> (salle JA) 116€
19h30/20h15 <b>Stretching</b> 87,5€	19h30/20h30 <b>Cardio Dance</b> 116€	19h00/20h00 <b>Stretching</b> 116€	18h00/18h45 <b>Body Tonic Abdos/Fessiers</b> 87,5€
20h15/21h00 <b>Cardio HIIT</b> 87,5€	20h30/21h00 <b>Body Tonic</b> 58€	<u>Salle Multisports</u>	18h45/19h30 <b>Step</b> 87,5€
	21h00/21h30 <b>Abdos/Fessiers</b> 58€	19h00/20h00 <b>Zumba</b> 120€	19h30/20h00 <b>Abdos/Fessiers</b> 58€
		20h00/21h00 <b>Zumba</b> 120€	20h00/20h30 <b>Cardio fun</b> 58€
			20h30/21h15 <b>Stretching</b> 87,5€

Chaque cours se termine par quelques minutes de Stretching.

Les changements de cours peuvent avoir lieu toutes les 1/2h, 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 Festive ou 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 anaérobie, 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).