

PLANNING 2026-2027 Section FORM ACTIV

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Salle Multisports COSEC (David)	Salle festive JA (David)	Salle Danse/Escime COSEC (David)	Salle tournesol JA (David)
18h00/18h30 Body Tonic 58€	15h15/16h15 Stretching 116€	18h00/18h30 Body Tonic 58€	9h00/9h30 Body Tonic 58€
18h30/19h00 Abdos/Fessiers 58€	Salle Danse/Escime COSEC (David)	18h30/19h00 Abdos/Fessiers 58€	9h30/10h00 Abdos/Fessiers 58€
19h00/19h30 Cardio fun 58€	18h30/19h00 Cardio fun 58€	19h00/20h00 Stretching 116€	Salle festive JA (David)
19h30/20h15 Stretching 87,5€	19h00/19h30 Abdos/Fessiers 58€	Salle Multisports COSEC (Justine)	11h00/12h00 Stretching 116€
20h15/21h00 Cardio HIIT 87,5€	19h30/20h30 Cardio Dance 116€	19h00/20h00 Zumba 106€ 32 cours	Salle Danse/Escime COSEC (David)
	20h30/21h00 Body Tonic 58€	20h00/21h00 Zumba 106€ 32 cours	18h00/18h45 Body Tonic Abdos/Fessiers 87,5€
	21h00/21h30 Abdos/Fessiers 58€		18h45/19h30 Step 87,5€
			19h30/20h00 Abdos/Fessiers 58€
			20h/0020h30 Cardio fun 58€
			20h30/21h15 Stretching 87,5€
			Salle Danse Pierre Brossolette (Sandrine)
			17h30/18h30 Stretching 87,5€
			18h30/19h30 Stretching 87,5€

Chaque cours se termine par quelques minutes de Stretching.

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

Des 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 « intercourses ».

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 : Entraînement fractionné de haute intensité d'exercices en anaérobic, composé de très courtes périodes d'effort intense alternées de périodes de récupération.

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).