

Gym Entretien

Echauffements, nombreux assouplissements, coordination, travail d'équilibre et relaxation.

Le lundi de 10h00 à 11h00
Avec Patricia Thépaut



Cardiotraining

Enchaînements chorégraphiques, de cardio et de renforcement musculaire, circuit training.

Le mercredi de 19h00
à 20h00

Avec Anne-Laure Fournier



Yoga

Pratique qui vise à dénouer les tensions musculaires, tonifier, assouplir, travailler la respiration et la relaxation.

Le vendredi de 18h00
à 19h00

Avec Anne-Laure Fournier



Aérobic Fitness

Gymnastique chorégraphiée qui stimule l'activité cardiovasculaire et oxygène le corps sur une musique à rythme soutenu.

Le samedi de 11h15 à 12h00
Avec Stéphanie Troesch



Gym Douce

Maintien de la forme : coordination, équilibre, souplesse, mémoire, le tout en douceur.

Le vendredi de 9h15 à 10h15
ou de 10h15 à 11h15

Avec Stéphanie Troesch



Renforcement Musculaire

Exercices pour gagner en tonicité sur tous les muscles du corps, circuit training.

Le samedi de 10h00 à
11h00

Avec Stéphanie Troesch



Pilâtes

Ensemble d'exercices visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps.

Le lundi de 11h00 à 12h00 avec Stéphanie Troesch

Le lundi de 17h30 à 18h30 avec Stéphanie Loncle

Le vendredi de 11h15 à 12h15 avec Stéphanie Troesch

