

## 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

