

Séance Public Enfant:

Zumba Kids: Activité autour de la danse grâce à des rythmes variés qui feront voyager ! Expression, coordination, joie et bonne humeur pour se défouler à chaque séance !

Séance à dominante Cardio:

FIT'Activ: Inspirée des séances à haute intensité, cardio et renfo sous forme de circuit et en musique ; adapté aux débutants ! Dépasser vos limites avec le sourire !

Zumba: Entraînement cardio grâce à la danse et à des rythmes variés ! Objectif : coordination et dépense calorique + du FUN à volonté !

Zumba Strong: Séance à intervalles rythmés par la musique qui permet de tonifier tout votre corps ! Moins chorégraphié que la Zumba ! Accessible à tous !

Séance de type Gymnastique douce:

FIT'Yogalates: Gym douce mêlant les techniques de Yoga et de Pilates. Le combiné pour travailler votre posture, tonicité musculaire et souplesse, accessible à tous.

FIT'Soft: Gym douce mêlant des exercices d'équilibres, d'étirements posturaux et passifs, de renforcement musculaire doux. Objectif : Forme en douceur !

FIT'OUT: Entraînement d'une heure complet et en extérieur, où l'amélioration globale de vos qualités physiques est visée ! Premier et troisième trimestre uniquement (du 04/09 au 16/12/2018 et du 25/03 au 21/06/2019). Lieux de RDV évolutifs selon les objectifs de séance.

Séance à dominante Renforcement musculaire:

FIT'Renfo: Renforcement musculaire global, mix d'exercices avec ou sans matériel, pour améliorer votre tonicité et endurance musculaire!

FIT'CAF: Cuisses/Abdos/Fessiers, le classique: exercices ciblés avec ou sans matériel pour renforcer et sculpter ces trois zones musculaires.

FIT'Tonic: Forme et Tonicité, séance qui active le cardio par des exercices de renforcement musculaire statique. Essayer c'est l'adopter!

Sport et Fitness pour tous

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Du 03 septembre 2018 au 21 juin 2019

- Hors vacances scolaires et jours fériés -

	MATIN	APRES-MIDI	SOIR
LUNDI	Baratier, à la Baratonne : 10h00 - FIT'Yogalates		Crots, salle Multi-Activités : 18h00 - FIT'Yogalates 19h00 - ZumbaStrong
MARDI	Plan d'eau Embrun : 09h30 - FIT'OUT Du 04/09 au 16/12/2018. Et du 25/03 au 21/06/2019. Lieux de RDV évolutifs selon les objectifs de séance.		Baratier, à la Baratonne : 18h00 - FIT'Activ 19h00 - FIT'Soft Châteauroux-les-Alpes, salle des fêtes : 18h15 - FIT'Renfo 19h15 - FIT'Zumba
MERCREDI	Crots, salle Multi-Activités : 9h00 - FIT'Tonic	Crots, salle Multi-Activités : 15h00 - Zumba Kid Savines-le-Lac, espace Savinois Serre-Ponçon : 16h30 - Zumba Kid	St André d'Embrun, salle des associations : 18h00 - FIT'Tonic 19h00 - FIT'Renfo Savines-le-Lac, espace Savinois Serre-Ponçon : 18h00 - Zumba Strong 19h00 - FIT'Yogalates
JEUDI	Châteauroux-les-Alpes, salle des fêtes : 11h15 - FIT'CAF	Châteauroux-les-Alpes, salle des fêtes : 12h15 - FIT'Yogalates 16h45 - Zumba Kid avec L'APE, à l'école.	Crots, salle Multi-Activités : 18h00 - FIT'Renfo 19h00 - FIT'Zumba
VENDREDI	St André d'Embrun, salle des associations : 10h00 - FIT'Soft		

Durée d'une séance : 01h00

La FIT'Team05 se réserve le droit de modifier ou d'annuler ce programme pour des raisons de logistique.

Sur demande - jours et heures à votre convenance :

- cours particuliers à domicile : 35€/heure
 - cours collectifs en petit groupe de 2 à 5 personnes : 20€/heure
- tarif dégressif en fonction du nombre

