



Il regroupe l'ensemble des activités cardio ou de renforcement musculaire. On y retrouve le Step Energy, le Boxing Energy, le Fit'US, etc. Anti-stress, ces exercices font travailler le souffle, ils tonifient le corps et améliorent la condition physique. Pendant l'activité, la concentration et l'amusement permettent d'éliminer les tensions accumulées durant la journée. Certains cours agissent sur la motricité et la coordination puisqu'ils sont chorégraphiés.

LUNDI	9H 10H	RENFORCEMENT MUSCULIRE POSTURAL	AVEC IRINA SAINT ARROMAN
LUNDI	10H 11H	GYM MINCEUR	AVEC IRINA SAINT ARROMAN
LUNDI	18H30 19H30	POUND	AVEC DAMIEN GERARD
LUNDI	19H30 20H30	GYM CARDIO	AVEC DAMIEN GERARD
LUNDI	18H30 19H30	TAÏSO	AVEC ISABELLE MARMASSE
MARDI	9H15 10H15	GYM TONUS	AVEC DANIELLE BRAUX
MARDI	18H 19H	RENFO CARDIO	AVEC LUCIE PIERREL
MERCREDI	9H 10H	GYM D'ENTRETIEN	AVEC FLORENCE MAUPLLOT
MERCREDI	20H 21H	LIA	AVEC POPPY HAMILTON
JEUDI	10H30 11H30	GYM TONUS (tous les 15 jours)	AVEC DANIELLE BRAUX
JEUDI	18H 19H	RENFO CARDIO	AVEC LUCIE PIERREL
JEUDI	19H 20H	CROSS TRAINING	AVEC LUCIE PIERREL



## UNIVERS ZEN

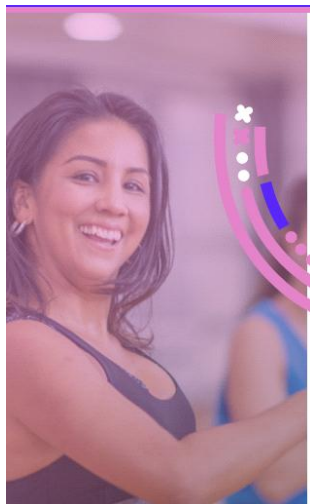
Il rassemble toutes les activités en rapport avec les techniques douces, de relaxation : Body zen, stretching, yoga, Pilates... des arts martiaux chinois que sont le Tai Chi et le Qi Gong, ou encore d'exercices inspirés de la méthode Feldenkrais et de relaxation. Les objectifs pour la santé sont de stimuler l'esprit et de prendre soin du corps sans le brusquer. C'est un rendez-vous avec vous-même, essentiel dans cette vie où nous prenons peu de temps pour nous ! Vous ressentirez un profond sentiment de relâchement. Ces pratiques font travailler la souplesse, la concentration et la respiration. Elles améliorent les postures, l'équilibre, et renforcent les muscles. Elles facilitent la baisse du stress, et procurent un bien-être pour le corps et l'esprit tout en augmentant la qualité du sommeil. Les mouvements enseignés se reflètent au quotidien en rectifiant les mauvaises postures du corps. Les gainages nécessaires à la bonne réalisation des postures contribuent à rééquilibrer le corps et à redresser la structure osseuse - les douleurs dans la nuque et les maux de dos sont prévenus.

LUNDI	10H 11H	FITBALL 1	AVEC IRINA SAINT ARROMAN
LUNDI	17H30 18H30	FITBALL 2	AVEC ISABELLE MARMASSE
LUNDI	19H30 20H30	FITBALL 3	AVEC ISABELLE MARMASSE
LUNDI	19H 20H	PILATES Débutant	AVEC DELPHINE GASSINE
LUNDI	20H 21H	PILATES Confirmé	AVEC DELPHINE GASSINE

MARDI	10H30	11H30	GYM BIEN ÊTRE	AVEC DANIELLE BRAUX
MARDI	19H	20H	RENFO PILATES	AVEC LUCIE PIERREL
MARDI	20H	21H	STRETCHING POSTURAL	AVEC DELPHINE GASSINE

MERCREDI	10H	11H	ETIREMENTS	AVEC FLORENCE MAUPLLOT
MERCREDI	18H30	19H30	HATHA YOGA	AVEC EMMANUELLE PHILIPPOT
MERCREDI	19H30	20H30	HATHA YOGA	AVEC EMMANUELLE PHILIPPOT

VENDREDI	18H	19H	HATHA YOGA	AVEC EMMANUELLE PHILIPPOT
VENDREDI	19H	20H	HATHA YOGA	AVEC EMMANUELLE PHILIPPOT



## UNIVERS DANSE

Il réunit les activités en rapport avec les techniques d'expression. Ces pratiques chorégraphiques travaillent sur la coordination, l'équilibre, l'habileté motrice. Elles mettent l'accent sur la mémorisation et l'orientation dans l'espace. Elles sont aussi un exercice de renforcement musculaire. Elles allient côté artistique au côté convivial et social. C'est un bon moyen de communiquer et de renforcer le lien social.

MERCREDI	9H30	11H30	DANSES DU MONDE	AVEC FRANCOISE MABON
MERCREDI	19H	20H	ZUMBA	AVEC POPPY HAMILTON
JEUDI	20H	21H	CARDIO DANCE	AVEC LUCIE PIERREL
JEUDI	20H	21H	COUNTRY (Débutants et Novices)	AVEC CLAUDE MARTIN
JEUDI	21H	22H	(Intermédiaires et Confirmés)	AVEC CLAUDE MARTIN