



PLANNING DES COURS

SAISON 2017 - 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
19h.15 - 20h.30 CARDIO SCULPT Ecole des Boudines	17h.45 - 18h.40 GYM DOUCE Ecole enfantine de la Golette	17h.45 - 18h.15 CX WORK Ecole enfantine de la Golette	18h.30 - 20h.15 NORDIC WALKING Ecole des Champs-Frêchets	10h.00 - 11h.00 ZUMBA Ecole des Boudines
	18h.45 - 19h.15 CROSS TRAINING Ecole enfantine de la Golette	18h.20 - 19h.05 YOGA * Ecole enfantine de la Golette	18h.30 - 20h.00 COURSE A PIED Ecole des Champs-Frêchets	11h.15 - 12h.00 PILATES Ecole des Boudines
	19h.15 - 20h.00 GYM DOS Ecole enfantine de la Golette	19h.10 - 19h.55 YOGA * Ecole enfantine de la Golette	19h.00 - 20h.00 BODY ART Ecole des Boudines	
	20h.00 - 20h.45 BODY SCULPT Ecole enfantine de la Golette	20h.00 - 20h.45 CAF Ecole enfantine de la Golette	Reprise des cours : la semaine du 28 août 2017 Sauf : Zumba du mardi reprendra le 5 sept. Cotisation annuelle : CHF 80.- Frais d'inscription : CHF 30.- (frais uniques) Renseignements : Michel Perriraz - 076 395 97 66	
	18h.45 - 19h.45 ZUMBA Collège de la Golette	* YOGA cours sur inscription max. 30 personnes		

Body Art - Discipline qui a pour but d'augmenter la conscience corporelle, recherchant les déséquilibres, afin d'améliorer la flexibilité et la force du corps.

Body Sculpt - Technique de fitness visant à développer la tonicité musculaire et à équilibrer harmonieusement sa silhouette.

CAF - Renforcement musculaire sur le bas du corps, ceinture abdominale, fessiers et jambes.

Cardio Sculpt - Ce cours comprend des exercices cardiovasculaires et musculaires à intervalles réguliers pour un entraînement complet.

Cross Fit - Méthode de conditionnement physique, de type entraînement croisé. Combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et l'endurance.

CX Work - Entraînement court de 30 minutes, précis et efficace. Renforcement du centre du corps, amélioration de la force fonctionnelle.

Gym Dos - Gymnastique de renforcement, de gainage de la musculature abdominale et dorsale. Etirements et relaxation pour garder ou retrouver un dos solide.

Gym Douce - Gymnastique de maintien en douceur. Eveil et assouplissement des muscles profonds, des articulations et de la colonne par des étirements.

Pilates - Méthode ayant pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement.

Yoga - Discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.

Zumba - Programme d'entraînement physique complet, s'inspirant principalement de danses latines.