



## PLANNING DES COURS

SAISON 2018 - 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
19h.15 - 20h.30 <b>CARDIO SCULPT</b> Ecole des Boudines Salle de gym	17h.45 - 18h.40 <b>GYM DOUCE</b> Ecole des Boudines Salle de rythmique	17h.45 - 18h.15 <b>CXWORX</b> Ecole des Boudines Salle de rythmique	18h.30 - 20h.15 <b>NORDIC WALKING</b> Ecole des Champs-Frêchets	10h.00 - 11h.00 <b>ZUMBA</b> Ecole des Boudines
	18h.45 - 19h.15 <b>CROSS TRAINING</b> Ecole des Boudines Salle de rythmique	18h.20 - 19h.05 <b>YOGA</b> Ecole des Boudines Salle de rythmique	18h.30 - 20h.00 <b>COURSE A PIED</b> Ecole des Champs-Frêchets	11h.15 - 12h.00 <b>PILATES</b> Ecole des Boudines
	19h.15 - 20h.00 <b>GYM DOS</b> Ecole des Boudines Salle de rythmique	19h.10 - 19h.55 <b>YOGA</b> Ecole des Boudines Salle de rythmique	19h.00 - 20h.00 <b>BODY ART</b> Ecole des Boudines	
	20h.00 - 20h.45 <b>BODY SCULPT</b> Ecole des Boudines Salle de rythmique	20h.00 - 20h.45 <b>CAF</b> Ecole des Boudines Salle de rythmique	<p><b>Reprise des cours</b> : la semaine du 27 août 2018  <b>Sauf le cours de Zumba du mardi</b> : le 11 septembre 2018</p> <p><b>Cotisation annuelle</b> : CHF 100.-  <b>Frais d'inscription</b> : CHF 35.- (la première année)</p> <p><b>Renseignements</b> : 079 455 94 18  <a href="http://www.footingclubmeyrin.ch">www.footingclubmeyrin.ch</a></p>	
	18h.45 - 19h.45 <b>ZUMBA</b> Collège de la Golette			

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

**CXWorx** - 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.