



PLANNING DES COURS

SAISON 2020 - 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
19h.15 - 20h.30 CARDIO SCULPT Ecole des Boudines Salle de gym	18h.15 - 19h.15 GYM DOUCE Ecole des Boudines Salle de rythmique	18h.00 - 18h.40 BODY TRAINING Ecole des Boudines Salle de rythmique	18h.30 - 20h.15 NORDIC WALKING Ecole des Champs-Fréchets Entrée côté piscine	10h.00 - 11h.00 ZUMBA Ecole des Boudines Salle de gym
	19h.15 - 20h.00 GYM DOS Ecole des Boudines Salle de rythmique	18h.45 - 19h.30 YOGA Ecole des Boudines Salle de rythmique	18h.30 - 20h.00 COURSE A PIED Ecole des Champs-Fréchets Entrée côté piscine	11h.15 - 12h.00 PILATES Ecole des Boudines Salle de gym
	20h.00 - 20h.45 BODY SCULPT Ecole des Boudines Salle de rythmique	19h.35 - 20h.20 YOGA Ecole des Boudines Salle de rythmique	19h.00 - 20h.00 BODY ART Ecole des Boudines Salle de gym	
	18h.45 - 19h.45 ZUMBA Collège de la Golette Salle de gym			
<p>Reprise des cours : semaine du 24 août 2020 Zumba du mardi 1er septembre 20</p> <p>Cotisation annuelle : CHF 100.- Frais d'inscription : CHF 35.- (la première année)</p> <p>Renseignements : www.footingclubmeyrin.ch Tél. 079 455 94 18 <u>Permanence téléphonique</u> Mercredi : 9h. - 16h.</p>				

- 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.
- Cardio Sculpt** - Ce cours comprend des exercices cardiovasculaires et musculaires à intervalles réguliers pour un entraînement complet.
- Body Training** - Entraînement court de 40 minutes, précis et efficace, sollicitant tous les muscles du corps.
- 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.