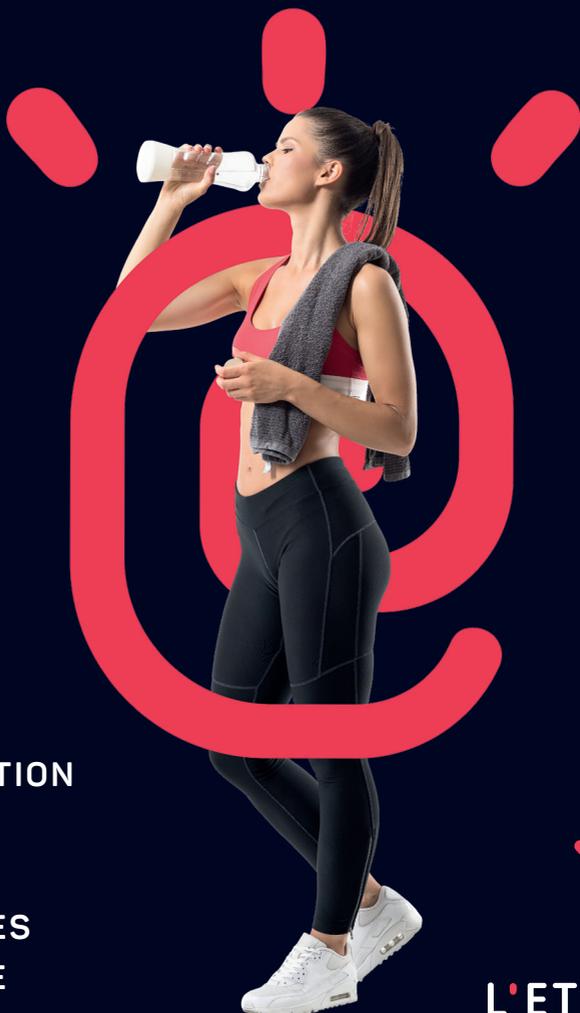


LA SALLE DE SPORT DE SÉLESTAT

03 88 82 68 05



FITNESS
MUSCULATION
PISCINE
FOOT 5
RAQUETTES
ESCALADE
RESTAURANT



L'ÉTINCELLE
CLUB DE SPORTS



@ FITNESS

Un espace de 1 500 m² pourvu de machines Technogym. Un équipement interactif de dernière génération, connecté à l'application my wellness pour une pratique évoluée et un accompagnement de qualité. Un large programme de cours collectifs complets et variés : Yoga, Méthode de Gasquet, gym douce et bien d'autres.

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
9H30 CAF 45'	9H30 BODY FITNESS	9H30 GYM DOUCE 45'		9H30 ACTIV'PUMP 45'		
					10H ACTIV' PUMP 45'	10H YOGA 45'
			10H30 ABDOS GASQUET 45'			11H ACTIV' PUMP 45'
11H30 ABDOS DE GASQUET	11H15 POSTNATAL*					
12H15 ACTIV'PUMP 45'	12H30 CIRCUIT HIIT 30' 12H15 FITBALL 45'	12H15 CAF 45'	12H30 YOGA 45'	12H30 ABDOS GASQUET 45'		
				14H30 YOGA PRÉNATAL 45'		
18H 100% GAINAGE 30'	17H YOGA PRÉNATAL 45'		18H 100% FESSIERS 30'			
18H30 STEP 45'	18H30 CAF 45'	18H30 CIRCUIT HIIT 30'	18H30 ACTIV'PUMP 45' 18H30 ABDOS GASQUET 45'	18H30 ZUMBA 45'		
	19H30 ACTIV'ATTACK 45'	19H YOGA 1H 19H30 ZUMBA 45'	19H30 STEP 45'	19H30 STRETCHING 45'		

* LA SÉANCE PEUT ÊTRE EFFECTUÉE AVEC LE BÉBÉ.
MERCİ DE VOUS PRÉSENTER 5 MINUTES AVANT LE DÉBUT DU COURS.

@ PISCINE

Un bassin de 29° pour la pratique des cours collectifs, aquabike, aquajump, aquagym, espace sauna / hammam. L'univers aquatique de l'é�incelle vous garantit détente et harmonie pour le corps et l'esprit.

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
		7H30 AQUABIKE* 45'				
8H30 AQUAGYM 45'	8H30 AQUABIKE* 45'	8H30 AQUASLIM 45'		8H30 AQUABOXE 45'		
					9H00 AQUABIKE* 45'	9H00 AQUASLIM 45'
10H30 AQUABIKE* 45'	10H30 AQUAGYM 45'			10H30 AQUAGYM 45'		
12H30 AQUABIKE* 45'	12H15 AQUACROSS 45'	12H15 AQUABIKE* 45'	12H15 AQUABOXE 45'	12H15 AQUABIKE* 45'		

15H30 AQUASLIM 45'	15H30 AQUAGYM 45'		17H30 AQUAGYM 45'			
18H30 AQUAJUMP* 45'	18H30 AQUABIKE* 45'	18H30 AQUABIKE* 45'	18H30 AQUACROSS 45'	18H30 AQUAGYM 45'		
19H30 AQUABIKE* 45'	19H30 AQUABOXE 45'			19H30 AQUABIKE* 45'		

*POUR VOUS ASSURER UNE PLACE SUR CES COURS, IL EST PRÉFÉRABLE DE RÉSERVER SUR VOTRE APPLICATION MYWELLNESS OU PAR TÉLÉPHONE AU 03 88 82 68 05

@ CROSS TRAINING & VÉLO

Un espace de cross training avec Rig central, Wall Ball, box de pliométrie, barres, cage à squat, corde d'oscillation, sacs de frappes et haltères. Un espace vélo connecté, alternant des séries de cours encadrés par nos coachs, et des cours collectifs virtuels.

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
7H30 CROSS TRAINING 1H			9H30 SPIVI AVEC COACH 45'		9H30 INITIATION TRX 45'
	10H30 CROSS TRAINING 1H				10H30 INITIATION CROSS TRAINING 1H
12H30 SPIVI AVEC COACH 30'		12H30 SPIVI AVEC COACH 30'	12H30 SPEED BOXE 30'	12H30 SPIVI AVEC COACH 30'	11H SPIVI AVEC COACH 45'
18H30 SPIVI AVEC COACH 45'	18H SPIVI AVEC COACH 30' 18H30 CROSS TRAINING 1H	18H30 TRX 45'		18H SPEED BOXE 30'	
19H30 SPEED BOXE 45'		19H30 SPIVI AVEC COACH 45' 19H30 CROSS TRAINING 1H	18H30 CROSS TRAINING 1H 19H30 SPIVI 45'	19H30 TRX 45'	

POUR VOUS ASSURER UNE PLACE SUR CES COURS, IL EST PRÉFÉRABLE DE RÉSERVER SUR VOTRE APPLICATION MYWELLNESS OU PAR TÉLÉPHONE AU 03 88 82 68 05
CROSS TRAINING, BOXE ET TRX : 16 PERSONNES MAX. SPIVI : 25 PERSONNES MAX.
CYCLING : 25 PERSONNES MAX

COURS FITNESS

LES INCONTOURNABLES STEP, CAF, ZUMBA ET PUMP, MAIS AUSSI :

GYM DOUCE

Un ensemble d'exercices adaptés, pour s'entraîner sans réclamer au corps un effort violent. Ce programme complet favorise le renforcement musculaire, le travail de souplesse et la tonification générale.

ACTIV/ATTACK

Un entraînement intense qui mêle l'aérobic, l'athlétisme et des mouvements de renforcement musculaire.

FITBALL

Jeu en mouvement sur un gros ballon souple et instable pour une sollicitation permanente des abdominaux et un renforcement profond des muscles.

ABDOS DE GASQUET

Un enchaînement de postures variées accessible à tous. Grandir, mincir, étirer et s'affiner constituent le fil conducteur de cette pratique.

YOGA PRÉ/POST NATAL

Des cours dédiés aux jeunes ou futures mamans pour se renforcer et se détendre en toute sécurité. La protection du dos et du périnée sont les fils conducteurs de cette méthode.

YOGA

Une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.

COURS PISCINE

LES INCONTOURNABLES AQUAGYM ET AQUABIKE, MAIS AUSSI :

AQUAJUMP

Un trampoline placé au fond de l'eau permet de jouer sur le déséquilibre et l'intensité du travail à la fois de la sangle abdominale et des membres inférieurs.

AQUASLIM

Une séance avec haltères, dynamique et rythmée qui revitalise votre corps. Vous allez ressentir pleinement les effets du fitness aquatique.

AQUACROSS

Vélo, trampoline, gant de boxe... Une multitude d'ateliers croisés, la version aquatique du Crosstraining.

AQUABOXE

Un défiloir aquatique complet inspiré des sports de combat. Vous effectuez des mouvements de pieds et de poings avec l'eau comme seul adversaire.

CROSS TRAINING & VÉLO

SPEED BOXE

Une activité dynamique basée sur les différentes techniques de boxe. Frappes, coups de pieds et coups de poings s'enchaînent sur les sacs de frappes.

CROSS TRAINING

Une pratique d'entraînement fonctionnel basée sur des mouvements de gymnastique, d'athlétisme, d'haltérophilie et des sports collectifs.

SPIVI

C'est tout nouveau, un cours de vélo intense en salle, en musique et en 3D guidé par un coach. Spivi est également accessible en coaching virtuel toutes les heures.

TRX

Un entraînement en suspension qui intervient sur l'ensemble des groupes musculaires. Intense et complet le travail sur sangles permet de tester ses propres limites pour chaque exercice.

HORAIRES

ACCÈS À L'ESPACE CARDIO/MUSCULATION
du lundi au vendredi 8h/22h
le samedi 8h/21h
dimanche 8h/20h

COURS COLLECTIFS
voir planning

L'Étincelle
Z.A. Sud - Allée Georges Charpak
67600 SELESTAT
plus d'informations :
03 88 82 68 05