L'ETINCELLE
CLUB DE SPORTS

DESCRIPTIF
DES COURS COLLECTIFS 2021

FITNESS	GYM SANTÉ	SMALL TRAINING	AQUA	RPM
BODY COMBAT	**ABDOMINAUX DE GASQUET**	**CROSS TRAINING**	**AQUAGYM**	**RPM**
Un mix entre un cours intensif de cardio et des mouvements empruntés aux arts martiaux tel que la boxe ou le taekwendo. À la clé un corps plus tonique et musclé.	Un enchaînement de postures variées accessible à tous. Grandir, mincir, étirer, affiner constitue le fil conducteur de cette pratique.	Une pratique d'entraînement fonctionnel basée sur des mouvements de gym, d'athlétisme, d'haltérophilie et des sports collectifs. Entraînement complet et varié.	Un cours de renforcement musculaire et cardio d'intensité légère à modérée. Cet entrainement permet d'obtenir un renforcement musculaire de l'ensemble du corps afin d'améliorer votre condition physique générale : une solution douce pour entretenir son corps	Le cours de vélo indoor qui donne un maximum de résultats avec un minimum d'impact sur vos articulations. Sur une musique énergisante, prenez la route avec votre coach qui emmènera le peloton sur un parcours jonché de collines à grimper, de sprints et de plats. Vous contrôlez votre niveau de résistance et la vitesse pour améliorer votre condition physique.
PUMP	**BOSU**	**SMART TRAINING**	**AQUAWORK**	
Un cours unique et original avec une barre et des poids qui sculpte et renforce tout votre corps rapidement. En faisant un grand nombre de répétitions avec des poids légers à moyens, vous brûlez un maximum de calories.	Le « Bosu » est un ballon en demi-sphère qui permet de réaliser de nombreux exercices. Excellent moyen pour rendre vos séances de sport plus intenses et plus ludiques. Celui-ci sera utile afin d'améliorer vos réflexes, votre équilibre et vous permettra d'augmenter votre force et votre endurance.	Cours idéal pour celui qui souhaite découvrir ou reprendre le cross training en douceur.	Cours de 45 minutes avec accessoires : haltères et frites. Alternance d'exercices à haute intensité (HIIT) de 15 à 45 secondes (pour le haut et le bas du corps, avec déplacements, coups de pied...) et courtes phases de récupération. L'objectif : travailler à une fréquence cardiaque élevée, ce qui permet de dépenser plus de calories qu'en endurance.	
TOTAL RENFO	**FITBALL**	**K.BOXE**	**AQUABIKE**	
Le total renfo est un cours d'endurance et de renforcement musculaire. Dans ce cours vous travaillez de façon tonique sur l'ensemble du corps.	Jeu en mouvement sur un gros ballon souple et instable pour une sollicitation permanente des abdominaux et un renforcement profond des muscles.	Ce cours vise à améliorer votre condition physique grâce à des exercices propres à la boxe. Il convient aussi bien aux débutants qu'aux initiés. Une partie technique pour vous apprendre à vous déplacer, esquiver, porter un coup (au sac de frappe) suivie d'une partie plus intense qui sollicite vos capacités cardio-vasculaires.	L'Aquabike consiste à pédaler dans l'eau sur un vélo immergé dans la piscine. Idéal pour travailler le cardio, la silhouette et les articulations en douceur. Permet d'améliorer la circulation sanguine, d'affiner et drainer vos cuisses.	
MOOVE & DANCE	**YOGA**	**TRX**	**AQUABOXE**	
Une séance d'enchaînements de danse pour se défouler en musique. Possibilité de venir avec 1 enfant.	Une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.	Un entrainement en suspension à l'aide de deux sangles accessibles à tous. Un travail en instabilité constante qui vous permettra de prendre conscience des limites de votre corps et vous apprendre à gérer votre rythme. Vous devez gainer vos abdominaux et puiser dans la force de vos bras et de vos jambes ce qui permet un renforcement des muscles longs et profonds.	Un défouloir aquatique complet inspiré des sports de combat. Vous effectuez des mouvements pieds et poings avec l'eau comme seul adversaire.	
STEP	**YOGA PRE / POSTNATAL**	**SPEED BOXE**	**AQUAJUMP**	
Le cours de step est un cours cardio chorégraphié. Vous marchez autour d'un step en musique, ce qui permet de développer votre endurance, votre souffle et votre coordination. Les pas de danse sollicitent vos membres inférieurs (jambes, fesses, cuisses). Vos muscles en sortiront tonifiés et sculptés.	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 maîtres mots de cette pratique.	Cours de boxe dont l'objectif est de dépenser son énergie sur des sac de frappes alliant des mouvements de boxe à des mouvement de fitness	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.	
		HIIT		
		Le HIIT (Hight Intensity Interval Training) est une méthode d'entraînement qui consiste à alterner des périodes courtes d'efforts intenses avec des temps de récupération également très brefs. Idéal pour se muscler, mincir et optimiser vos résultats en un minimum de temps.		

Lundi

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30				CT	
8h00					
8h30					Aquagym
9h00					
9h30	Total Renfo	Mal de dos			
10h00					
10h30		Gasquet déb. 1h			Aquabike
11h00					
11h30					
12h00					
12h30	Pump				Aquabike
13h00					
13h30					
14h00					
16h30					
17h00					
17h30				TRX	Aquagym
17h45					
18h00					
18h30	Step conf.		RPM	CT	Aquajump
19h00					
19h30	Pump			CT smart	Aquabike
20h00					

Mardi

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					Aquagym
9h00					
9h30		Gasquet int. 1h			
10h00					
10h30		Hatha yoga 1h			
11h00					
11h30					
12h00					
12h30		Fitball		HIIT 30'	
13h00					
13h30					
14h00					
16h30					
17h00					
17h30		Gasquet déb.	RPM	CT	
17h45					
18h00				K.BOXE	
18h30	CAF	Gasquet int. 1h		CT	Aquabike
19h00				K.BOXE	
19h30	Dance moove**			CT	Aquaboxe
20h00					

Mercredi

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					Aquabike
9h00					
9h30					
10h00		Fitball			
10h30					
11h00					
11h30					
12h00					
12h30		Bosu		TRX	
13h00					
13h30					
14h00					
16h30					
17h00					
17h30				TRX	
17h45					
18h00					
18h30	Bodycombat	Gasquet déb.		CT	Aquabike
19h00					
19h30	Step déb.		RPM	CT	Aquawork
20h00					

Jeudi

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					Aquabike
9h00					
9h30			RPM		
10h00					
10h30		Gasquet int. 1h			
11h00					
11h30		Post natal*			
12h00					
12h30	Total renfo			CT DE GASQUET	
13h00					
13h30					
14h00					
16h30					
17h00					
17h30		Pré natal		CT	
17h45					
18h00					
18h30	Pump	Gasquet conf. 1h		CT	Aquawork
19h00					
19h30			RPM	TRX	Aquajump
20h00					

Vendredi

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					Aquagym
9h00					
9h30		Gasquet déb.			
10h00					
10h30				CT	
11h00					
11h30		Bosu			
12h00					
12h30		Gasquet int. 1h	RPM		
13h00					
13h30					
14h00					
16h30				CT	
17h00					
17h30				Speedboxe 30'	
17h45					
18h00					Aquabike
18h30	Bodycombat				
19h00					Aquaboxe
19h30					
20h00					

Samedi

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					Aquabike
9h00				CT smart	
9h30					
10h00	Pump 1h			CT	
10h30					
11h00			RPM	TRX	
11h30					
12h00					
12h30					
13h00					
13h30					
14h00					
16h30					
17h00					
17h30					
17h45					
18h00					
18h30					
19h00					
19h30					
20h00					

Dimanche

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					
9h00					Aquagym
9h30					
10h00			RPM		
10h30					
11h00	Pump				
11h30					
12h00					
12h30					
13h00					
13h30					
14h00					
16h30					
17h00					
17h30					
17h45					
18h00					
18h30					
19h00					
19h30					
20h00					

Planning été à partir du 9 juin 2021

L'ETINCELLE
CLUB DE SPORTS

Il est impératif de réserver le cours sur **Mywellness.**
Celui-ci sera maintenu à partir de 3 personnes min.
Sauf mention sur le planning tous nos cours ont une durée de 45 mn. À noter : tous les cours de Cross Training ont une durée d'une heure.

* La séance peut être effectuée avec votre bébé.
** Possibilité de venir avec votre enfant