

DESSCRIPTIF 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 taekwondo. 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 entraînement 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	CROSSTRAINING ADAPTE	AQUAWORK	
Un cours unique et original avec une barre et des poids qui sculptent 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.	Le crosstraining vous intéresse mais vous avez peur de ne pas pouvoir pratiquer? Ce créneau est fait pour vous ! le coach s'adapte à votre intensité mais aussi à vos pathologies et vous propose de travailler de manière adéquate pour renforcer à la fois vos muscles et votre cœur d'une manière ludique.	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	SMART TRAINING	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.	Cours idéal pour celui qui souhaite découvrir ou reprendre le cross training en douceur.	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	K.BOXE	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.	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.	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	TRX	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.	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.	Un entraînement 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 apprendra à gérer votre rythme. Vous devez gagner 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 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.	
CALORIES KILLER		SPEED BOXE		
Un entraînement intensif de 30 minutes, mêlant exercice de renforcement musculaire et exercices cardiovasculaires. Objectif : être plus en forme et brûler un maximum de calories en peu de temps.		Cours de boxe dont l'objectif est de dépenser son énergie sur des sacs de frappe alliant des mouvements de boxe à des mouvements de fitness.		
STRETCH HIIT		HIIT		
Cours de HIIT suivi d'une séance de stretching. Vous vous entraînez dur et vous profitez ensuite d'un retour au calme avec quelques étirements et exercices de mobilité.		Le HIIT (High 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.		
SAVATE FORME				
La savate forme est une discipline entre sport de combat et fitness qui utilise des mouvements de boxe française. L'objectif est de suivre un enchaînement chorégraphié en musique avec ou sans opposition.				
CAF				
Venez tonifier vos cuisses, fessiers et renforcer votre sangle abdominale avec ce cours de 45 minutes...				

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					Nage libre 11h15-12h15
12h00					
12h30	Pump			CT	Aquabike
13h00					
13h30					
14h00					
14h30					
16h30					
17h00					
17h30			RPM	TRX	Aquagym
17h45					
18h00	Step conf.	Savate forme			
18h30			RPM	CT	Aquabike
19h00					
19h30	Pump	YOGA		CT smart	Aquaboxe
20h00					

Mardi

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					Aquagym
9h00					
9h30		Gasquet int. 1h			
10h00	Stretch HIIT				
10h30		Hatha yoga 1h			
11h00					
11h30					Nage libre 11h15-12h15
12h00					
12h30		Fitball		HIIT 30'	
13h00					
13h30					
14h00					
14h30					
16h30					
17h00					
17h30		Gasquet déb.	RPM	CT	Aquabike
17h45					
18h00				K.BOXE	
18h30	CAF	Gasquet int. 1h		CT	Aquajump
19h00				K.BOXE	
19h30	Dance moove**				Aquawork
20h00					

Mercredi

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

Jeudi

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30				CT	
8h00					
8h30					Aquabike
9h00					
9h30			RPM		
10h00					
10h30		Gasquet int. 1h			
11h00					
11h30		Post natal			
12h00					
12h30	CAF			CT DE GASQUET	
13h00					
13h30					
14h00					
14h30					
16h30					
17h00					
17h30		Pré natal		CT	K.BOXE
17h45					Aquabike
18h00					
18h30	Total Renfo	Gasquet conf. 1h		CT	K.BOXE
19h00					
19h30		YOGA	RPM	Functional bodybuilding	Aquajump
20h00					

Vendredi

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

Samedi

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					Aquabike
9h00				CT smart	
9h30					
10h00	Total Renfo			CT	Nage libre 9h15-12h
10h30					
11h00			RPM		
11h30					
12h00					
12h30					
13h00					
13h30					
14h00					
14h30					
16h00					
16h30					
17h00					
17h30					
17h45					
18h00					
18h30					
19h00					
19h30					
20h00					

Dimanche

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					
9h00					Aquagym
9h30					
10h00		Gasquet inter.	RPM		
10h30					
11h00	Total Renfo	Stretching			
11h30					
12h00					
12h30					
13h00					
13h30					
14h00					
14h30					
16h00					
16h30					
17h00					
17h30					
17h45					
18h00					
18h30					
19h00					
19h30					
20h00					

Planning à partir
du 1^{er} décembre 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