



PLANNING FITNESS

SAISON 2016 - 2017

CROSS TRAINING (avec Delphine)

Technique de conditionnement physique. Séance complète, dynamique, non chorégraphiée, elle s'adresse à toutes celles et ceux qui veulent relever de nouveaux défis dans leur entraînement. Effet de groupe pour accroître la motivation et l'efficacité, chacun s'encourage, s'entraide et se motive.

► SAMEDI 9H15 - 10H15

CARDIO PILATES (avec Delphine)

Activité qui combine un travail cardio de renforcement musculaire et des exercices plus structurés, plus lents de la méthode Pilates (Coordination des mouvements, stabilité, équilibre, respiration).

► SAMEDI 10H30 - 11H30

BODY FITNESS (avec Léa)

Séance de fitness basée sur un travail de renforcement musculaire abdominaux, cuisses et fessiers, qui se termine par des mouvements de stretching.

► LUNDI 17H30 - 18H30

GYM (avec Nicolas)

La gym vous aide à entretenir ou améliorer votre santé et votre bien-être. Elle vous assure de retrouver une forme physique dynamique.

► MARDI 10H00 - 11H00

AEROBIC (avec Nicolas)

Enchaînement chorégraphié utilisant une musique à rythme soutenu qui stimule l'activité cardio-vasculaire et musculaire.

► MARDI 18H00 - 19H00

FITNESS MIDI

BODY SCULPT (avec Mélanie)

Le cours de body sculpt propose un travail spécifique de renforcement musculaire du bas et du haut du corps.

► MARDI 12H15 - 13H00

CAF (avec Nicolas)

Séance spécifique Cuisses, Abdos et Fessiers.

► JEUDI 12H15 - 13H00

STEP (avec Delphine)

Programme d'entraînement cardio-vasculaire et musculaire, qui s'articule autour d'une plate-forme rectangulaire, que l'on gravit comme une marche d'escalier.

► MERCREDI 19H30 - 20H30

BODY GYM (avec Mélanie)

Travail de renforcement musculaire complet du haut et du bas du corps.

► JEUDI 18H00 - 19H00

PILOXING (avec Delphine)

Mélange de boxe, pilates et danse, accessible à un large public.

► JEUDI 20H00 - 21H00

ZUMBA (avec Delphine)

Fusion du fitness et de danses latines pour une ambiance muy caliente, la zumba se pratique sur des rythmes variés: merengue, salsa, cumbia reggaeton...

► VENDREDI 19H30 - 20H30

MUSCULATION

La musculation est un ensemble d'exercices physiques visant le développement des muscles squelettiques, afin d'acquérir plus de force athlétique, d'endurance ou de volume musculaire.

► DU LUNDI AU SAMEDI DE 7H00 A 20H30
SEANCE DIRIGEE LE JEUDI DE 18H00 A 19H00

TARIFS

| ACTIVITE | Salarié, conjoint ou enfant à charge Arc | Extérieur |
|--|--|----------------|
| BODY FITNESS / AEROBIC / STEP BODY GYM / FITNESS MIDI | 40€ / activité | 50€ / activité |
| GYM | 32€ | 42€ |
| ZUMBA / CARDIO PILATES / PILOXING / CROSS TRAINING | 60€ / activité | 70€ / activité |
| MUSCULATION | 40€ | 55€ |

La gym est offerte pour toute inscription à une activité
Réduction de 15 € pour l'inscription à 2 activités, de 30 € pour 3 activités
et de 45 € à partir de 4 activités

Complexe Sportif Philippe DURAND
169 Rue Jehan de Terline 62575 BLENDECQUES
Tél : 03.21.38.08.23 / 09.71.52.09.24
Mail : ascai@arc-intl.com
Site : www.ascai.org
Facebook ascai