



PLANNING FITNESS

SAISON 2017 - 2018

C.A.F (avec Delphine)

Cours de renforcement musculaire ciblé sur la ceinture abdominale, les fessiers et les jambes. ► **SAMEDI 9H30-10H30**

PLEINE FORME (avec Delphine)

Formule d'activités fitness qui changent toutes les semaines. Au programme séances de Gym Ball, Stretching et Pilates, diversité et plaisir garanti. ► **SAMEDI 10H30-11H30**

BODY FITNESS (avec Mélanie)

Séance sur un enchaînement d'exercices de renforcement musculaire de l'ensemble du corps, ponctuée par une période 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.

► **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 intensif de renforcement musculaire complet. ► **MARDI 12H15-13H00**

C.A.F (avec Nicolas)

Cours de renforcement musculaire ciblé sur la ceinture abdominale, les fessiers et les jambes. ► **JEUDI 12H15 -13H00**

MUSCULATION

La musculation regroupe 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**
SEANCES DIRIGÉES SUIVANT PLANNING

HIIT (avec Delphine)

Alternance de périodes courtes d'exercices intensifs et de périodes courtes de repos ou de récupération active.

► **MERCREDI 19H30-20H30**

GYMLATES (avec Nicolas)

Séance basée sur le principe de la méthode pilates permettant le renforcement des muscles profonds, associée aux étirements et à la relaxation.

► **JEUDI 17H30-18H20**

BODY GYM (avec Mélanie)

Séance de gymnastique visant, par la réalisation d'exercices cardio / renfo, à l'amélioration de la santé physique. ► **JEUDI 18H00-19H00**

FLOW VINYASA (avec Delphine)

Enchaînement de postures rythmé par la respiration amenant à une véritable méditation en mouvement.

► **JEUDI 20H00-21H00**

ZUMBA (avec Delphine)

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

► **VENDREDI 19H30-20H30**

TARIFS

ACTIVITE	Salarié, conjoint, enfant à charge ou retraité Arc France	Extérieur
BODY FITNESS / AEROBIC / BODY GYM / FITNESS MIDI	40€ / activité	50€ / activité
GYM / GYMLATES	35€ / activité	45€ / activité
ZUMBA / FLOW VINYASA / PLEINE FORME / HIIT / CAF	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 BLENDÉCOQUES

Tél: 03.21.38.08.23

Mail :asl@arc-intl.com

Site : arcsportsloisirs.fr

Facebook : arcsportsloisirs