

# FITNESS



www.jfcholet.com

|     | LUNDI                        | MARDI                   | MERCREDI                | JEUDI                     | VENDREDI                | SAMEDI                  |
|-----|------------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 9h  | Salle RDC                    | Salle RDC               | Salle RDC               | Salle RDC                 | Salle RDC               |                         |
| 10h | Cuisses Abdos Fessiers       | Gym posturale + Fitball | Renforcement musculaire | Cours spécial DOS         | Renforcement musculaire | Salle RDC               |
| 11h | Stretching Techniques douces |                         |                         | Salle 1<br>Gym Bien être* |                         | Renforcement musculaire |
| 12h |                              |                         |                         |                           |                         |                         |
| 13h |                              | Renforcement musculaire |                         | Cardio/ Renfo             | Fitness Danse*          |                         |
| 15h |                              |                         |                         |                           |                         |                         |
| 16h |                              |                         |                         |                           |                         |                         |
| 17h |                              |                         |                         |                           |                         |                         |
| 18h |                              | Fit ados                |                         | Cardio Ados               |                         |                         |
| 19h | Renforcement                 | Renfo.                  | MEDLEY FIT *            | Renforcement musculaire   | Salle 1<br>MEDLEY FIT*  |                         |
| 20h | Cardio latino                | Step Intermédiaire      |                         | FIT HOMMES                |                         |                         |
| 21h | Step Débutant                |                         | Renforcement musculaire |                           |                         |                         |

PLANNING 2017/2018

■ Intensité 1 : techniques douces ■ Intensité 2 : moyenne (renforcement musculaire) ■ Intensité 3 : élevée (cours tonique ou à dominante cardio)

3 salles d'activités spécialisées : Salle RDC (rez de chaussée) / Salle 1 (1<sup>er</sup> étage) / Salle 2 (2<sup>ème</sup> étage)

Professeurs > E: Emma I: Isabelle Ca: Cathy N: Nathalie V: Véronique

## \* ACTIVITÉS JF : EXPLICATIONS

**Gym Bien-Être** : travail sur les sensations. Mélange pilates, stretching et renforcement des muscles profonds et posturaux

**Fitness / Danse** : approche par la danse de l'entretien physique avec tonification et étirements

**Medley Fit** : le plaisir d'une activité variée. Alternance de différentes techniques de fitness, la solution pour le « Tout en 1 »

# GYMNASTIQUE DOUCE

|     | MARDI                                     | JEUDI   | VENDREDI                                 |
|-----|---|---|--|
| 9h  |   | <i>Salle 2</i><br>Mobilité équilibre<br>Olivier |  |
| 10h | <i>Salle RDC</i><br>Gym douce<br>Isabelle | <i>Salle 1</i><br>Gym Bien-être<br>Véronique    | <i>Salle RDC</i><br>Gym douce<br>Olivier |
| 11h |   |   |  |
| 12h |   |   |  |

■ Gym douce intensité normale ■ Gym douce intensité réduite

3 salles d'activités spécialisées : Salle RDC (rez de chaussée) / Salle 1 (1<sup>er</sup> étage) / Salle 2 (2<sup>ème</sup> étage)

## INFOS

### FITNESS / GYM DOUCE

**Début des cours le 4 septembre 2017 / Fin des cours le 30 juin 2018**

Tout cours qui ne totalise pas un **minimum de 10 adhérents** pourra être annulé

#### Tarifs Fitness :

- > 1 cours fixe par semaine : 162 €
- > Forfait à volonté : 192 €
- > Etudiant (-20%) : 1 cours 137 € / Forfait 162 € (*Offre non cumulable avec le coupon Nouveau Choletais*)

#### Tarifs Gymnastique douce :

- > 1 cours fixe par semaine : 118 € / Forfait à volonté : 166 €
- > Supplément pour le cours « Gym bien-être » : 35 €

#### Organisation des cours pendant les vacances scolaires :

- > **Vacances de la Toussaint** : planning normal
- > **Vacances de Noël** : pas de cours
- > **Vacances d'Hiver et de Pâques** : planning allégé (à consulter sur [www.jfcholet.com](http://www.jfcholet.com) au minimum 1 semaine avant le début des vacances)

#### Organisation des cours les jours fériés :

##### Cours annulés le :

- > 1<sup>er</sup> novembre
- > 11 novembre
- > Lundi de Pâques
- > 1<sup>er</sup> mai
- > Lundi de Pentecôte
- > Du 7 au 13 mai inclus (Ponts du 8 mai et de l'ascension)