

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 E & Ca	Gym posturale + Fitball I	Renforcement musculaire Ca	Cours spécial DOS E	Renforcement musculaire E	Salle RDC
11h	Stretching Techniques douces E			Salle 1 Gym Bien être* V		Renforcement musculaire Ca
12h	Salle RDC	Salle RDC		Salle RDC	Salle 2	
13h	Cardio / Renfo E	Renforcement musculaire I		Cardio / Renfo I	Fitness Danse* N	
15h						
16h						
17h		Salle RDC			Salle RDC	
18h	Salle RDC	Fit ados L	Salle RDC	Salle RDC	Fit ados L	
19h	Renforcement E	Renfo. I	MEDLEY FIT * L	Renforcement musculaire E	MEDLEY FIT* L	
20h	Cardio latino E	Bien Être* «Méthode Douce» I	Renforcement musculaire L	FIT HOMMES E		
21h	Step Débutant E	Step Intermédiaire I				

PLANNING 2018/2019

■ 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^{er} étage) / Salle 2 (2^{ème} étage)

Professeurs > E: Emma I: Isabelle Ca: Cathy N: Nathalie L: Laetitia

* 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		Salle 2	
15		Mobilité équilibre	
30		Olivier	
45			
10h	Salle RDC		Salle RDC
15			
30			
45			
11h	Gym douce		Gym douce
15	Isabelle		Olivier
30			
45			
12h			

■ Gym douce intensité normale ■ Gym douce intensité réduite

3 salles d'activités spécialisées : Salle RDC (rez de chaussée) / Salle 1 (1^{er} étage) / Salle 2 (2^{ème} étage)

INFOS

FITNESS / GYM DOUCE

Début des cours le 3 septembre 2018 / Fin des cours le 28 juin 2019

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

Tarifs Fitness :

- > 1 cours fixe par semaine : 167 €
- > Forfait à volonté : 197 €
- > Etudiant (-20%) : 1 cours 140 € / Forfait 165 € (*Offre non cumulable avec le coupon Nouveau Choletais*)

Tarifs Gymnastique douce :

- > 1 cours fixe par semaine : 120 € / Forfait à volonté : 170 €

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 au minimum 1 semaine avant le début des vacances)

Organisation des cours les jours fériés :

Cours annulés le :

- > 1^{er} novembre
- > 11 novembre
- > Lundi de Pâques
- > 1^{er} mai
- > 8 mai
- > Lundi de Pentecôte