

FITNESS



www.jfcholet.com

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h		<i>Salle RDC</i>				
15						
30	<i>Salle RDC</i>	Gym posturale + Fitball	<i>Salle RDC</i>	<i>Salle RDC</i>	<i>Salle RDC</i>	
45	Cuisses Abdos Fessiers		Renforcement musculaire	Cours spécial DOS	Renforcement musculaire	<i>Salle RDC</i>
10h						Renforcement musculaire
15						
30		Gym posturale + Fitball				
45	<i>Salle RDC</i>					
11h	Stretching Techniques douces			Cours spécial DOS	Stretching Techniques douces	
15						
30						
45						
12h						
15						
30		<i>Salle RDC</i>		<i>Salle RDC</i>	<i>Salle 2</i>	
45		Renforcement musculaire		Cardio / Renfo	Fitness Danse*	
13h						
15						
30						
45						
15h						
15						
30						
45						
16h						
15						
30						
45						
17h	<i>Salle RDC</i>	<i>Salle RDC</i>			<i>Salle RDC</i>	
18h	Renforcement avec Garderie d'enfants	Fit ados			Fit ados	
15						
30			<i>Salle RDC</i>	<i>Salle RDC</i>		
45		Renfo.	Medley Fit *	Renforcement musculaire	Medley Fit*	
19h	Renforcement	Renfo. Fitness Danse*				
15						
30						
45						
20h	Fit Homme	Bien Être* «Méthode Douce»	Renforcement musculaire	Cardio Latino		
15						
30						
45						
21h	STEP					
15						
30						

PLANNING 2019/2020

planning provisoire

■ 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 un »

GYMNASTIQUE DOUCE

	MARDI	JEUDI	VENDREDI
9h		Salle 2	
15		Mobilité équilibre	
30			
45			
10h			Salle 1
15			
30	Salle RDC		
45			
11h	Gym douce		Gym douce
15			
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 Lundi 2 septembre 2019 / Fin des cours le 27 juin 2020

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

Tarifs Fitness :

- > 1 cours fixe par semaine : 172 €
- > Forfait à volonté : 202 €
- > Le cours avec Garderie d'enfant : 192 €
- > Etudiant (-20%) : 1 cours 145 € / Forfait 170 € (Offre non cumulable avec le coupon Nouveau Choletais)

Tarifs Gymnastique douce :

- > 1 cours fixe par semaine : 125 € / Forfait à volonté : 175 €

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} et 2 novembre
- > 8 et 9 novembre
- > Lundi de Pâques
- > 1^{er} et 2 mai
- > 8 et 9 mai
- > Lundi de Pentecôte