

# FITNESS



www.jfcholet.com

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		Salle RDC				
9h	Salle RDC	Gym posturale + Fitball	Salle RDC	Salle RDC	Salle RDC	
10h	Cuisses Abdos Fessiers (T) / Cuisses Abdos Fessiers (C)	Gym posturale + Fitball (I)	Renforcement musculaire (C)	Cours spécial DOS (T) / Cours spécial DOS (T)	Renforcement musculaire (T)	Salle RDC
11h	Salle RDC Stretching Techniques douces (T)	Gym posturale + Fitball (I)		Salle 1 Gym Bien être* (V)	Stretching Techniques douces (T)	Renforcement musculaire (C)
12h						
		Salle RDC		Salle RDC	Salle 2	
13h		Renforcement musculaire (I)		Cardio / Renfo (T)	Fitness Danse* (N)	
15h						
16h						
17h					Salle RDC	
18h	Salle RDC Renforcement avec Garderie d'enfants (T)	Salle RDC Fit ados (L)			Fit ados (L)	
19h	Renforcement (T)	Renfo. (I) / Salle 2 Fitness Danse* (N)	Salle RDC Medley Fit* (L)	Salle RDC Renforcement musculaire	Medley Fit* (L)	
20h	Cardio Latino (T)	Bien Être* «Méthode Douce» (I)	Renforcement musculaire (L)	Fit Homme		
21h	STEP (T)					

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<sup>er</sup> étage) / Salle 2 (2<sup>ème</sup> étage)

Professeurs > I: Isabelle T: Tanguy C: Cathy N: Nathalie L: Laetitia 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 un »

# GYMNASTIQUE DOUCE

	MARDI	JEUDI	VENDREDI
9h		Salle 2 Mobilité équilibre	
10h			Salle 1
11h	Salle RDC Gym douce I		Gym douce O
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)

Professeurs > I: Isabelle L: Laetitia O: Olivier

## 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](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> et 2 novembre
- > 8 et 9 novembre
- > Lundi de Pâques
- > 1<sup>er</sup> et 2 mai
- > 8 et 9 mai
- > Lundi de Pentecôte