

FITNESS



www.jfcholet.com

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h		Salle RDC	Salle RDC	Salle RDC	Salle RDC	
10h	Salle RDC / Salle 1 Cuisses Abdos Fessiers (T) / Cuisses Abdos Fessiers (C)	Gym posturale + Fitball (I)	Renforcement musculaire (C)	Salle RDC / Salle 1 Cours spécial DOS (T) / Gym Bien être* (V)	Renforcement musculaire (T)	Salle RDC Renforcement musculaire (C)
11h	Salle RDC Stretching Techniques douces (T)	Gym posturale + Fitball (I)		Cours spécial DOS (T)	Stretching Techniques douces (T)	
12h						
13h		Salle RDC Renforcement musculaire (I)		Salle RDC Cardio / Renfo (T)	Salle 2 Fitness Danse* (N)	
15h						
16h						
17h						
18h	Salle RDC Renforcement avec Garderie d'enfants (T)	Salle RDC Fit ados (L)			Salle RDC Fit ados (L)	
19h	Renforcement (T)	Renfo. (I) / Salle 2 Fitness Danse* (N)	Salle RDC Medley Fit* (L)	Salle RDC Renforcement musculaire	Salle RDC 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^{er} étage) / Salle 2 (2^{ème} 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		Gym douce
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)

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 au minimum 1 semaine avant le début des vacances)

Organisation des cours les jours fériés :

Cours annulés le :

- > 1^{er} et 2 novembre
- > 11 novembre
- > Lundi de Pâques
- > 1^{er} et 2 mai
- > 8 et 9 mai
- > Lundi de Pentecôte