

FITNESS



www.jfcholet.com

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h	Salle RDC	Salle RDC	Salle RDC	Salle RDC	En extérieur	Salle RDC
10h	CAF (T) CAF (C)	Gym posturale (T)	Renfo (C)	Cours Spécial DOS (T)	Street - Workout Fitness (T)	Renfo (C)
11h	Stretching (T)		Renfo Cours à effectif réduit (C)			
12h						
13h						
15h						
16h					Salle 2 Fitness Danse* (N)	
17h	Salle RDC	Salle RDC				
18h	Circuit - Training DOJO (T)	Fit ados (L)				
19h	Renfo - Cardio (T)	Renfo Salle 2 Fitness Danse* (N)	Cardio-Renfo (L)	Renfo (C)		
20h	Renfo Cours à effectif réduit (T)	Bien Être*		Renfo Cours à effectif réduit (C)		
21h						

PLANNING 2021/20212

■ 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)
 Street Workout - Fitness : Se référer au planning des sites de pratiques sur le site www.jfcholet.com
 Professeurs > T: Tanguy C: 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

Début des cours le Jeudi 2 septembre 2021 / Fin des cours le samedi 2 juillet 2022

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

Tarifs Fitness :

- > Tarif Adulte Unique : 185 €
- > 1 cours Fit Ados 145 € (*Offre non cumulable avec le coupon Nouveau Choletais*)

Tarifs Fitness «Cours à effectif réduit » :

- > Tarif Unique : 220 €. Inscription valable pour une seule séance et un seul créneau par semaine
- > Séance limitée à 8 personnes permettant un meilleur suivi personnalisé.
- > Les séances ne débiteront qu'avec les 8 inscriptions par cours nécessaires
- > Inscription uniquement à l'accueil JF

Réduction Double Adhésion Fitness + 1 Cours à effectif réduit :

- > Tarif : 220€+135€ = 355€

Organisation des cours pendant les vacances scolaires :

- > **Pas de séances Fit Ado durant les vacances scolaires** : possibilité d'intégrer les autres séances
- > **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 :

- > lundi 1er novembre
- > jeudi 11 novembre
- > lundi de Pâques - 18 avril
- > Pont de l'Ascension (du 26 au 29 mai)
- > lundi de Pentecôte - 6 juin

A PREVOIR :

- > Changement de chaussures obligatoire pour la pratique en salle
- > Serviette
- > Paire de chaussettes antidérapantes pour la séance du lundi 17h30