

PLANNING FITNESS



www.jfcholet.com

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h						
10h	Salle RDC CAF	Salle RDC Gym Posturale	Salle RDC Renfo	Salle RDC Cours Spécial DOS	En extérieur Fitness Outdoor	Salle RDC Renfo
11h	Salle 2 CAF A			Salle RDC Cours Spécial DOS		
12h	Stretching A				Salle 2 Fitness Danse*	
13h						
15h						
16h						
17h						
18h	Salle d'Art M. Circuit Training	Salle RDC Fit Ado				
19h	Salle RDC Boxing	Salle RDC Renfo	Salle RDC Renfo	Salle RDC Renfo		
20h	Salle RDC Renfo	Salle 2 STEP Avancé B	Salle 2 Fitness Danse*	Salle RDC Renfo		
21h		Salle RDC Bien-Être				
		LIA B				

PLANNING 2023/2024

■ Intensité 1 : techniques douces ■ Intensité 2 : moyenne (renforcement musculaire) ■ Intensité 3 : élevée (cours tonique ou à dominante cardio)

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

Fitness Outdoor : Lieu de RDV changeant et communiqué par l'éducateur (via Groupe Whatsapp)

Educateurs > A : Antonin C : Cathy H : Hugo J : Julian JB : Jean Baptiste L : Laetitia Nt : Nathalie

* ACTIVITÉS JF : EXPLICATIONS

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 Lundi 4 septembre 2023 / Fin des cours le samedi 29 juin 2024

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

Tarifs :

- > Tarif unique Fitness : 215 €
- > Tarif -16 ans : 160 €

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 :**

- > mercredi 1er novembre
- > samedi 11 novembre
- > lundi de Pâques - 1 avril
- > mercredis 1er et 8 mai
- > pont de l'Ascension (du 9 au 12 mai)
- > lundi de Pentecôte - 20 mai

Inscription en ligne sur www.jfcholet.com - Activité Fitness