PLANNING FITNESS

JF CHOLET

www.jfcholet.com

PLANNING 2025/2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h		Salle RDC Gym Posturale C	Salle RDC Renfo C	Salle RDC Cours Spécial DOS P	En extérieur Fitness Outdoor P	Salle RDC Renfo C
10h	Salle RDC CAF C	Salle 2 CAF		Cours Spécial DOS P		
11h	Stretching C	Stretching				
12h		Salle RDC Renfo P		Salle RDC Renfo P	Salle 2 Fitness Danse* Nt	
13h						
15h						
16h						
17h						
18h	Salle d'Art M. Circuit Training J	Salle RDC Renfo C	Salle 2 Fitness Danse* Nt	Salle RDC Renfo C	Salle 2 STEP Débutant P	
19h	Boxing J	Salle 2 STEP Avancé JB		Renfo C	LIA Débutant P	
20h		LIA Avancé JB				
21h						

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** *(1er étage)* **/ Salle 2** *(2ème étage)* **/ Salle d'Art Martiaux**
Fitness Outdoor : Lieu de RDV changeant et communiqué par l'éducateur (via Application Mon Club)
Educateurs > C : Cathy **J :** Julian **JB :** Jean Baptiste **P :** Pierre **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

INFOS

FITNESS

Début des cours le Lundi 1 septembre 2025 / Fin des cours le samedi 27 juin 2026

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

Tarifs :

> Abonnement annuel : 219 €
> Tarif étudiant : 199€
> Carnet de 10 tickets : 80€

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 :

> le 1er novembre
> lundi 11 novembre
> lundi de Pâques - 21 avril
> vendredi 1er et samedi 2 mai
> vendredi 8 mai et samedi 9 mai
> pont de l'Ascension (du 14 mai au 17 mai)
> lundi de Pentecôte - 25 mai

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

*Modalités et inscription à l'acccueil de la Jeune France