

PLANNING FITNESS

ASSOCIATION JEUNE FRANCE · CHOLET

www.jfcholet.com

SAISON 2026 · 2027

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h	SALLE RDC CAF 9H-10H C	SALLE RDC GYM POSTURALE 8H45-9H45 C				
10h	SALLE RDC CAF 10H-11H C	SALLE RDC GYM POSTURALE 9H45-10H45 C	SALLE RDC RENFO 9H15-10H15 C	SALLE RDC COURS SPÉCIAL DOS 9H15-10H15 P	EN EXTÉRIEUR FITNESS OUTDOOR 9H30-10H30 Ph	SALLE RDC RENFO 10H-11H C
11h	SALLE RDC STRETCHING 11H-12H C			SALLE RDC COURS SPÉCIAL DOS 10H15-11H15 P		
12h					SALLE 2 FITNESS DANSE* 11H45-12H45 Nt	
13h		SALLE RDC RENFO 12H30-13H15 P		SALLE RDC RENFO 12H30-13H15 P		
13H30 – 17H00						
17h						
18h	SALLE D'ART M. CIRCUIT TRAINING 18H-19H J					
19h	SALLE RDC RENFO 18H30-19H30 C	SALLE RDC RENFO 18H30-19H30 C		SALLE 2 FITNESS DANSE 18H30-19H30 Nt	SALLE RDC RENFO 18H30-19H30 C	
20h	SALLE RDC BOXING 19H-20H J	SALLE 2 BIEN-ÊTRE 19H30-20H30 C	SALLE 2 STEP AVANCÉ 19H-20H JB	SALLE 2 STEP DÉB & INTER 19H-20H P	SALLE 2 LIA DÉB & INTER 20H-21H P	
21h		SALLE 2 LIA AVANCÉ 20H-21H JB		SALLE RDC RENFO 19H30-20H30 C		

Intensité 1 — techniques douces Intensité 2 — moyenne (renforcement) Intensité 3 — élevée (cardio / tonique)

4 salles spécialisées : Salle RDC (rez-de-chaussée) · Salle 1 (1er étage) · Salle 2 (2ème étage) · Salle d'Art Martiaux

Fitness Outdoor : lieu de RDV changeant, communiqué par l'éducateur (via Application Mon Club)

Éducateurs : C · Cathy J · Julian JB · Jean-Baptiste Ph · Philippine P · Pierre Nt · Nathalie

* Descriptif détaillé de chaque activité au dos de ce document.



DÉBUT DES COURS : LUNDI 1 SEPTEMBRE 2026 • FIN : SAMEDI 27 JUIN 2027

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

TARIFS

ABONNEMENT ANNUEL

229 €

TARIF ÉTUDIANT

199 €

CARNET DE 10 TICKETS

99 €

LES ACTIVITÉS FITNESS

■ Intensité 1 ■ Intensité 2 ■ Intensité 3

- **CAF** – Cuisses-Abdos-Fessiers : renforcement ciblé du bas du corps et de la sangle abdominale.
- **Circuit Training** – Enchaînement d'ateliers cardio et renforcement à intensité soutenue.
- **Gym Posturale** – Travail de la posture, de l'équilibre et des muscles profonds.
- **LIA** – Low Impact Aerobic : aérobic chorégraphié à faible impact, très cardio.
- **Stretching** – Étirements et assouplissements pour récupérer et gagner en souplesse.
- **Cours Spécial Dos** – Prévention et soulagement du dos : gainage doux et mobilité.
- **Renforcement** – Tonification générale du corps, avec ou sans petit matériel (haltères, élastiques).
- **Boxing** – Cardio-boxe sans contact : défoulant, tonique et complet.
- **STEP** – Chorégraphies cardio sur step : endurance et coordination (débutant à avancé).
- **Bien-Être** – Pilates, stretching et renforcement des muscles profonds. Travail sur les sensations.
- **Fitness / Danse** – Entretien physique par la danse, avec tonification et étirements.
- **Fitness Outdoor** – Séance en plein air : cardio et renforcement, lieu communiqué par l'éducateur.

PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

- **Toussaint** : planning normal
- **Noël** : pas de cours
- **Hiver & Pâques** : planning allégé

À consulter sur l'application MonClub au minimum 1 semaine avant le début des vacances.

JOURS FÉRIÉS – COURS ANNULÉS

- Lundi 11 novembre
- Lundi de Pâques – 29 mars
- Samedi 1er mai
- Pont de l'Ascension (6 → 8 mai inclu)
- Lundi de Pentecôte – 17 mai

1

Je me rends sur le site de la JF sur www.jfcholet.com

2

Je choisis l'activité Fitness et ma formule

3

Je réserve pour mes séances sur l'application MonClub ... et c'est parti !!!

INSCRIPTION EN LIGNE SUR WWW.JFCHOLET.COM – ACTIVITÉS FITNESS