PLANNING FITNESS

ASSOCIATION JEUNE FRANCE · CHOLET

www.jfcholet.com

SAISON 2026 · 2027

LUNDI

- 9h–10h — SALLE RDC (C) — CAF — 9H-10H
- 10h–11h — SALLE RDC (C) — CAF — 10H-11H
- 11h–12h — SALLE RDC (C) — STRETCHING — 11H-12H
- 18h–19h — SALLE D'ART M. (J) — CIRCUIT TRAINING — 18H-19H
- 19h–20h — (J) — BOXING — 19H-20H

MARDI

- 9h–10h — SALLE RDC (C) — GYM POSTURALE — 8H45-9H45
- 10h–11h — SALLE RDC (C) — GYM POSTURALE — 9H45-10H45
- 12h–13h — SALLE RDC (P) — RENFO — 12H30-13H15
- 18h–19h — SALLE RDC (C) — RENFO — 18H30-19H30
- 19h–20h — SALLE RDC (C) — BIEN-ÊTRE — 19H30-20H30
- 19h–20h — SALLE 2 (JB) — STEP AVANCÉ — 19H-20H
- 20h–21h — SALLE 2 (JB) — LIA AVANCÉ — 20H-21H

MERCREDI

- 9h–10h — SALLE RDC (C) — RENFO — 9H15-10H15
- 18h–19h — SALLE 2 (Nt) — FITNESS DANSE — 18H15-19H15

JEUDI

- 9h–10h — SALLE RDC (P) — COURS SPÉCIAL DOS — 9H15-10H15
- 10h–11h — SALLE RDC (P) — COURS SPÉCIAL DOS — 10H15-11H15
- 12h–13h — SALLE RDC (P) — RENFO — 12H30-13H15
- 19h–20h — SALLE RDC (C) — RENFO — 18H30-19H30
- 20h–21h — (C) — RENFO — 19H30-20H30

VENDREDI

- 9h–10h — EN EXTÉRIEUR (Ph) — FITNESS OUTDOOR — 9H30-10H30
- 11h–12h — SALLE 2 (Nt) — FITNESS DANSE — 11H45-12H45

SAMEDI

- 10h–11h — SALLE RDC (C) — RENFO — 10H-11H
- 19h–20h — SALLE 2 (P) — STEP DÉB & INTER — 19H-20H
- 20h–21h — (P) — LIA DÉB & INTER — 20H-21H

13H30 — 17H00

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.*

JF CHOLET

INFOS PRATIQUES

INFOS FITNESS

SAISON 2026 · 2027

DÉBUT DES COURS : MARDI 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	TARIF ÉTUDIANT	CARNET DE 10 TICKETS
229 €	**199 €**	**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

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

Association Jeune France · 47 rue A. Darmaillacq, Cholet · 02 41 49 06 30 · jeunefrance@jfcholet.com
Facebook : Association Jeune France