

COURS TOUJOURS EN FORME

Saison : 2024 / 2025

Mail : toujorsenforme39@gmail.com Site CLUB : <http://club.sportspourtous.org/toujorsenforme39>

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 à 10	ABDOS/DOS DE GASQUET (Approche Posturo Respiratoire)	GYM DANSE	GYM ENTRETIEN (renforcement musculaire / assouplissements / cardio ludique)	CARDIO / RENFO + Accessoires (pound / ballons / bâton / base équilibre / swiss ball / haltères ...)	CARDIO / RENFO adultes
10 à 11	GYM DOUCE (assouplissement, entretien musculaire, équilibre et coordination)	PILATES DOUCEUR (méthode posturale visant à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps / équilibre corps et esprit)	GYM DANSE	PILATES CONFIRME (méthode posturale visant à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps / équilibre corps et esprit)	
11 H 15 à 12 H			IDOGO (système d'exercices (QI GONG) basé sur l'utilisation d'un bâton spécifique)		
12 H 20 à 13 H 20				CARDIO / RENFO adultes	
14 à 15		GYM DOUCE (assouplissement, entretien musculaire, équilibre et coordination)		GYM DOUCE (assouplissement, entretien musculaire, équilibre et coordination)	
15 à 16		GYM DOUCE (assouplissement, entretien musculaire, équilibre et coordination)		GYM CHAISE (assouplissement, entretien musculaire, équilibre et coordination)	
16 à 17					
18 à 19	SWISS BALL (Gros ballon) : Pilates, équilibre, renforcement musculaire, gym douce ...			CARDIO / RENFO + Accessoires (pound / ballons / bâton / base équilibre / swiss ball / haltères ...)	
19 à 20	PILATES (méthode posturale visant à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps / équilibre corps et esprit)	CARDIO / RENFO adultes		PILATES YOGA (Association postures yoga et mouvements pilates)	

ANIMATRICES

ANGELIQUE	NATHALIE WATELET	NATHALIE HAUTIN	CHRISTIANE	MOÏTA
------------------	-------------------------	------------------------	-------------------	--------------