



## PLANNING - SECTION CULTURE PHYSIQUE 2022/2023

LUNDI (Sandie)	MARDI (Agnès)	MERCREDI (Agnès)	JEUDI (Agnès)	VENDREDI (Sandie)
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	INTERVAL TRAINING	MUSCULATION (En salle)	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	BODY BARRE YOGA- STRETCHING
STEP	PILATES	-	PILATES	

**DÉBUT DES COURS** 1<sup>er</sup> cours : 16H50 / 2<sup>ème</sup> Cours : 17H50 durée des cours environ 50'

**FERMETURE DES BATIMENTS à 19h (sauf le vendredi à 18H30)**

**Douches (accessibles au plus tard 15 minutes avant la fermeture) et vestiaires.**

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE** : Tonification de tout le corps avec ou sans petit matériel

**STEP** : Série d'exercices de montée et de descente sur une marche. Variante de l'aérobic, favorise un entraînement efficace dans un cadre ludique et motivant.

**BODY BARRE** : Cours de musculation avec une barre et des poids

**INTERVAL TRAINING** : Alternance d'exercices cardio-vasculaires et de renforcement musculaire

**PILATES** : Gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques

**YOGA-STRETCHING** : Étirements des muscles profonds par des exercices individuels et collectifs

### QUELQUES RECOMMANDATIONS

- Une serviette de toilette est exigée pour la pratique des cours par mesure d'hygiène pour vous et les autres participants.
- Une tenue de sport confortable est recommandée. Des baskets propres et souples.
- Une bouteille d'eau est fortement conseillée.
- Les cours débutant à 16 h50, tout retard de 10 min et plus ne vous donnera plus l'accès au cours.
- Un **certificat médical** de **moins d'un mois** est **obligatoire** dès le début des cours, stipulant apte à la pratique de la gym ou la musculation mais également apte à la pratique d'un travail cardiovasculaire.
- Pour les étrangers, un certificat médical français est exigé.

**Se munir d'une bonne dose de motivation,  
une double dose de courage et d'une triple dose de bonne humeur....**