



PLANNING - SECTION CULTURE PHYSIQUE 2024/2025

LUNDI (Frankie)	MARDI (Agnès)	MERCREDI (Agnès)	JEUDI (Agnès)	VENDREDI (Frankie)
CROSS-TRAINING	INTERVAL TRAINING	SWISS BALL	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	BODY BARRE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	PILATES	COACHING MUSCULATION	PILATES	YOGA- STRETCHING

DÉBUT DES COURS : 1^{er} cours à 16H50 / 2^{ème} Cours à 17H50 (durée des cours environ 50')

Les cours seront dispensés par nos professeures Agnès et Frankie.

Frankie pourra les assurer en français et en anglais.

FERMETURE DES BÂTIMENTS à 19H00

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

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

CROSS-TRAINING : Le cross training propose d'intégrer au cours d'une même séance des exercices fonctionnels issus de disciplines variées telles que l'haltérophilie, la force athlétique, le fitness ou encore l'athlétisme avec un focus sur le développement des capacités cardio-vasculaires

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

SWISS BALL : Le Swiss Ball est à la fois une discipline posturale, d'étirement et de renforcement des muscles profonds. Grâce à l'utilisation du grand ballon, le dos est plus souple, plus musclé, le corps se tonifie sans effets indésirables.

COACHING MUSCULATION : Agnès, la professeure, sera à disposition pour vous accompagner et proposer des exercices et programmes de musculation.

QUELQUES RECOMMANDATIONS

- Une serviette de toilette est **obligatoire** pour la pratique des cours par mesure d'hygiène pour vous et les autres participants.
- Une tenue de sport confortable est recommandée ainsi que des baskets propres et souples.
- Une bouteille d'eau est fortement conseillée.

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

Adresse secrétariat : CEA CADARACHE Bât 326 S.CORDURI

Email : asceacad.culturephysique@gmail.com