



PLANNING - SECTION CULTURE PHYSIQUE 2026/2027

Les cours seront dispensés par nos professeures Agnès, Frankie et Stéphane

LUNDI (Frankie)	MARDI (Agnès)	MERCREDI (Agnès)	JEUDI (Agnès)	VENDREDI (Stéphane)
CROSS-TRAINING	INTERVAL TRAINING	SWISS BALL	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	ZUMBA
KETTLEBELL TRAINING	PILATES	STRETCHING Cours ½ heure	PILATES	BODY BARRE

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

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

KETTLEBELL TRAINING : Ce cours, accessible et progressif, vous invite à mettre votre corps en mouvement de manière intelligente. Inspiré de la méthode StrongFirst®, il vous aide à renforcer votre corps en profondeur : coordination, puissance, équilibre, densité osseuse, et même vos connexions neuronales. L'objectif ? Gagner en vitalité, préserver votre mobilité, améliorer votre posture et votre force, tout en protégeant vos articulations grâce à une technique précise et sécurisée. C'est une approche complète pour vieillir en pleine forme, avec un corps plus fort, plus stable... et plus confiant.

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 avec ou sans petit matériel.

PILATES : Gymnastique douce qui allie respiration et renforcement des muscles profonds

ZUMBA : cours de fitness qui allie des mouvements d'aérobic et des pas de danse sur des musiques rythmées.

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.

STRETCHING : cours permettant d'améliorer la souplesse, l'amplitude articulaire et de réduire les tensions corporelles.

- Une serviette de toilette est **obligatoire** pour la pratique des cours par mesure d'hygiène dans la salle de musculation et dans la salle de cours
- 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....

Email : asceacad.culturephysique@gmail.com