

~ Horaires & planning ~ La Forme



Été 2010 : du 05 juillet au 05 septembre

Pose d'une serviette sur les machines de cardio-musculation et port d'une tenue décente et de chaussures propres obligatoires.

Cet espace composé d'une salle de cours collectifs, d'un plateau de cardio-training et de musculation offre une large gamme d'activités. Venez découvrir les différentes séances de renforcement musculaire, de cardio-training et de fitness.

Ouverture au public

	Période scolaire et vacances	Accès sauna
Lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi	9h à 22h	9h à 21h
Samedi	9h à 20h	9h à 19h
Dimanche	9h à 18h	9h à 17h

Attention : Les activités cessent 30 minutes avant la fermeture des salles. Maillot de bain obligatoire pour accéder aux saunas.

Planning des activités

	Activités douces / Bien-être	Activités cardio	Renforcement musculaire	Danse			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09h00-09h45							
09h30-10h15	Pilates	CAF*	Body Sculpt	Yoga	Body Sculpt	Gym douce	CAF*
09h30-10h30							
10h30-11h15	Stretching		Circuit forme			CAF*	Interval fit
10h30-11h30				Pilate			
10h30-12h00					Yoga		
11h30-12h15						LIA 2	Stretching
12h15-13h00	LIA 1	Body Sculpt	CAF*	Interval fit	Pilate	STEP 2	
12h30-13h15							Circuit forme
13h00-13h45	Body Sculpt	Pilate	STEP	Body Sculpt	CAF*		
14h00-14h45					Stretching	CAF*	
15h00-15h45						LIA 1	
15h00-16h00	Pilate						
16h00-16h45	Circuit forme	Circuit forme		Circuit forme		Pilate	
17h15-18h00	CAF*	Body Sculpt	Circuit forme	Pilate	Body Sculpt		
18h15-19h00	Body Sculpt	STEP	CAF*	STEP 1	CAF*		
19h15-20h00	LIA 1	CAF*	Interval fit	Body Sculpt	STEP		
20h00-20h45			Cardio combat				
20h00-21h30	Yoga	Afro contemporain		Yoga	Pilate		

Attention l'espace Forme sera fermé du lundi 30 août au mercredi 1er septembre inclus.

Réouverture aux horaires habituels à compter du jeudi 2 septembre.

Un retard de 5 minutes maximum est toléré pour accéder au cours de fitness.



~ Activités ~ La Forme



Espace Sportif Pailleron

~ Activités douces/Bien-être ~

Pilates ~ méthode douce visant à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps afin de le ramener dans un alignement idéal.

Stretching ~ séance d'étirement et de détente des grands groupes musculaires, favorisant la récupération.

Gym douce ~ séance de gymnastique traditionnelle intégrant à la fois la souplesse et le renforcement musculaire, accessible à tous.

Yoga ~ activité basée sur des mouvements d'assouplissement avec un travail de relaxation.

~ Renforcement musculaire ~

CAF (Cuisses, Abdos, Fessiers) ~ séance de renforcement et de tonification musculaire ciblant les cuisses, les abdominaux et les fessiers.

TAF (Taille, Abdos, Fessiers) ~ séance de renforcement et de tonification musculaire de la taille, des abdominaux et des fessiers.

Body sculpt ~ Renforcement des grands groupes musculaires, du haut et du bas du corps, avec utilisation de matériels (haltères, élastiques...)

~ Activités cardio ~

Step ~ séance cardio-vasculaire chorégraphié, utilisant une marche afin de favoriser la coordination, et l'endurance cardiaque.

LIA (Low Impact Aérobie) ~ séance cardio-vasculaire chorégraphié favorisant les déplacements dans l'espace, ayant pour but l'amélioration du système cardiaque.

Cardio fit ~ séance cardio-vasculaire non chorégraphié avec des mouvements simples.

Interval fit ~ séance mixant un travail cardio-vasculaire et de renforcement musculaire avec petit matériel.

Cardio combat ~ cours favorisant le système cardio-respiratoire pendant l'enchaînement de mouvement issus de sport de combats.

Circuit forme ~ séance ludique sous forme d'ateliers visant à améliorer son niveau de conditions physique ainsi que d'activer son métabolisme des graisses (perte de poids).

~ Activités danse ~

Afro contemporain ~ activité dansante collective dynamisante, toujours à caractère festif, ludique et enthousiaste.

~ Petit lexique ~

Renforcement musculaire ~ désigne les séances qui ont vocation à tonifier, raffermir et densifier les muscles.

Cardio ~ décrit les séances dont l'objectif principal est un travail cardiaque.

Fitness ~ rassemble les séances qui, grâce à un travail de mémorisation chorégraphique, ont un impact cardio et musculaire.

~ **Événements** ~ Différents événements sont prévus et organisés toute l'année. Des affiches vous informent à l'accueil.

Pour accéder à l'espace Forme, il est **obligatoirement** demandé :

- des baskets propres (dans un sac et non aux pieds),
- une serviette pour l'utilisation des appareils de musculation,
- prévoir une pièce d'1€ ou un jeton pour les casiers.

Rappels :
ne faites pas
de sport à jeun, et
n'oubliez surtout pas
de vous hydrater
pendant vos
séances.



Toutes les infos sur www.pailleron19.com ou par téléphone au **01 40 40 27 70**