

~ Horaires & planning ~ La Forme



Espace Sportif Pailleron

Du 6 septembre 2010 au 3 juillet 2011

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

	Horaires	Accès sauna	Conseil musculation
Du lundi au vendredi	9h à 22h	11h à 21h	12h à 14h et 17h à 20h
Samedi	9h à 20h	11h à 19h	10h à 12h
Dimanche	9h à 18h	11h à 17h	-

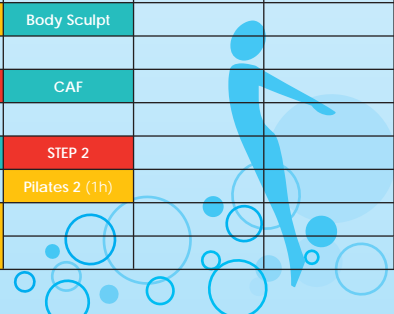
Attention : Les activités cessent 30 minutes avant la fermeture des salles. Maillot de bain obligatoire pour accéder aux saunas.

Planning des activités

■ Activités douces / Bien-être
 ■ Activités cardio
 ■ Renforcement musculaires
 ■ Danse

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h00 - 9h45				Yoga 1 (1h30)			
9h15 - 10h00						Body Sculpt	
9h30 - 10h15	Pilates 2 (1h)	Body Sculpt			Body Sculpt		CAF
10h00 - 11h00			Baby-gym 3/4 ans			Gym Suedoise	
10h30 - 11h15	Stretching	Gym séniors		Pilates 2 (1h)			Interval fit
11h00 - 12h00			Kids-gym 5/6 ans		Yoga 1		
11h30 - 12h15						LIA 2	Stretching
12h15 - 13h00	CAF	LIA 1	Body Sculpt	Interval fit	CAF	STEP 2	
12h30 - 13h15							Circuit forme
13h00 - 13h45	Body Sculpt	CAF	STEP 1	Body Sculpt	Stretching		
14h00 - 14h45				Qi Gong (1h)		CAF	
14h30 - 15h30		Thai Chi Chuan					
15h00 - 15h45	Pilates 1 (1h)					LIA 1	
16h00 - 16h45	Circuit forme	Body Sculpt		Circuit forme	Circuit forme	Pilates 1 (1h)	
16h45 - 17h30		Stretching					
17h15 - 18h00	CAF		Circuit forme	Pilates 1 (1h)	Body Sculpt		
17h45 - 18h30		STEP 1					
18h15 - 19h00	LIA 1		CAF	STEP 1	CAF		
18h30 - 19h15		Afro contemporain					
19h15 - 20h00	Body Sculpt		Interval fit	Body Sculpt	STEP 2		
20h00 - 20h45			Cardio Combat		Pilates 2 (1h)		
20h00 - 21h00		Gym Suedoise					
21h00 - 21h30	Yoga 1			Yoga 2			

Un retard de 5 minutes maximum est toléré pour accéder aux 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.

Gym séniors : séance de gymnastique douce et adaptée, visant à entretenir son capital santé et rester dynamique au quotidien.

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

Tai Chi Chuan : Il s'agit à la fois d'une pratique de santé, d'autodéfense, de méditation et de la célébration de l'énergie vitale en nous. Grâce à des mouvements lents et fluides, le Tai Chi augmente la force et le tonus musculaires, améliore la souplesse et la portée de nos mouvements de même que l'équilibre et la coordination.

Gi Gong : est une gymnastique douce, avec des mouvements qui s'enchaînent, souples, lents et harmonieux et nécessitant d'une certaine concentration.

Ces exercices, associés à la respiration, renforcent et tonifient le corps, maintiennent le cœur en forme et développent notre vitalité, notre Qi.

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

Gym Suédoise : méthode de gymnastique ludique comportant des mouvements simples et rationnels développant les capacités du système cardio-vasculaire.

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

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

Cardio fit : séance cardio-vasculaire non chorégraphiée 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 : désigne les séances dont l'objectif principal est un travail cardiaque

Evénements

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

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

L'espace Sportif Pailleron est un équipement municipal animé et géré pour le compte et au nom de la Mairie de Paris par LSU 19, filiale de l'UCPA.