

Planning des cours 2021/2022 section Gym Forme

Quatre lieux d'entraînement :

- (1): Gymnase Roger Corbin (Hauts de Chatou)
- (2): Rue de l'Asile (anciennement conservatoire de Chatou)
- (3): Gymnase Ile des Impressionnistes
- (4): Salle GYMNASE au Gymnase Roger Corbin (Hauts de Chatou)



LUNDI	9h-10h	Sophie	Salle de Karaté(1)	Fitness
	10h-11h	Sophie	Salle de Karaté(1)	Gym douce-Stretching
	17h30-18h30	Sophie	Salle d'Escrime(1)	Fitness
	18h30-19h30	Elodie	Salle d'Escrime(1)	Stretching
	19h30-21h	Véronique	Salle Vestris(2)	Gym Posturale
	21h-22h	Elodie	Salle Gymnase (4)	Body Zen
	21h-22h	Juliette	Salle Vestris(2)	Cuisses - Abdos – Fessiers

MARDI	9h-10h30	Véronique	Salle de Karaté(1)	Gym douce Posture
	12h-13h	Juliette	Dojo(3) Ile des Impressionnistes	Stretching
	21h-22h	Juliette	Salle Vestris(2)	STEP

MERCREDI	18h-19h	Elodie	Salle d'Escrime(1)	Fitness
	18h-19h	Sophie	Salle de Karaté(1)	Zumba
	19h-20h	Sophie	Salle d'Escrime(1)	HIIT Fit
	19h-20h	Elodie	Salle Gymnase (4)	Pilates
	20h-21h	Sophie	Salle d'Escrime(1)	Fitness
	20h30-21h30	Juliette	Salle Vestris(2)	Stretching
	21h-22h	Ludivine	Salle Gymnase (4)	Souplesse dansée

JEUDI	9h-10h	Juliette	Salle de Karaté(1)	Stretching
	19h-20h	Véronique	Salle d'Agrès(1)	Gym Posturale
	20h-21h30	Véronique	Salle d'Agrès(1)	Gym Posturale

VENDREDI	9h-10h	Juliette	Salle de Karaté(1)	Fitness
	10h-11h	Juliette	Salle de Karaté(1)	Stretching
	17h30-18h30	Sophie	Salle de Karaté(1)	Cuisses - Abdos – Fessiers

SAMEDI	9h15-10h45	Véronique	Salle des Agrès(1)	Gym Posturale
	10h45-12h15	Véronique	Salle des Agrès(1)	Gym Posturale

*Body Zen : Enchaînement en musique et en douceur avec une prise de conscience du corps

*Cuisses abdos fessiers : Renforcement de la ceinture abdominale, et des muscles de la ceinture pelvienne (fessiers, quadriceps, adducteurs et ischios)

*Fitness : Renforcement musculaire du corps et de l'endurance cardio-vasculaire

*Gym douce : Etirements et assouplissements de tous les muscles du corps en profondeur et en douceur

*Gym Posturale : Gym douce essentielle à une pratique sportive saine et durable prévenant les douleurs et les postures néfastes

*Hii Fit : Enchaînements de mouvements en seulement quelques minutes et à haute intensité

*Pilates : Renforcement des muscles profonds et posturaux, basé sur la respiration thoracique, au travers de mouvements lents et répétés

*Souplesse dansée : entraînement pour gagner en souplesse (jambes, dos...) et mise en application en pleine féminité

*Step : Cours cardio et chorégraphié autour d'une marche

*Stretching : Gymnastique douce basée sur des étirements des fibres musculaires. Détente et relaxation.

*Zumba : Venez danser et vous amuser tout en dépensant un maximum de calories !