

## Planning des cours 2022/2023 section Gym Forme

Trois lieux d'entraînement :

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

<b>LUNDI</b>	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
<b>MARDI</b>	9h-10h30	Véronique	Salle de Karaté(1)	Gym douce Posture
	12h-13h	Juliette	Dojo(3) Ile des Impressionnistes	Stretching
<b>MERCREDI</b>	18h-19h	Anne-Cécile	Salle d'Escrime(1)	Pilates (Débutant)
	18h-19h	Sophie	Salle de Karaté(1)	Zumba
	19h-20h	Anne-Cécile	Salle d'Escrime(1)	Pilates (Intermédiaire)
	20h-21h	Sophie	Salle d'Escrime(1)	Fitness
<b>JEUDI</b>	9h-10h	Olga	Salle de Karaté(1)	Kundalini Yoga
	19h-20h	Véronique	Salle d'Agrès(1)	Gym Posturale
	20h-21h30	Véronique	Salle d'Agrès(1)	Gym Posturale
<b> VENDREDI</b>	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
<b>SAMEDI</b>	9h15-10h45	Véronique	Salle des Agrès(1)	Gym Posturale
	10h45-12h15	Véronique	Salle des Agrès(1)	Gym Posturale

\*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

\*Kundalini Yoga : Exercices physiques et respiratoires pour échauffer le corps et pour harmoniser l'énergie collective

\*Pilates : Renforcement et étirements des muscles profonds et posturaux, basés sur la respiration thoracique, au travers de mouvements lents

\*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 !