



PLANNING FELGER TRAINING 2021/2022

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

18H15-19H00  SALLE DE DANSE N°2	18H15-19H00  SALLE OMNISPORTS	19H00-19H45  ZUMBA / POUND PILOXING	18H00-18H45  DÉBUTANT	18H15-19H00  SALLE EXPRESSION 3	09H50-10H50  INTERMEDIAIRE
19H00-19H45  SALLE DE DANSE N°2	19H00-19H45  SALLE OMNISPORTS	19H45-20H30  SALLE OMNISPORTS	18H50-19H50  AVANCÉ		11H15-12H00  GYMNASE BONABRY
19H45-20H45  SALLE DE DANSE N°2	20H15-21H15  SALLE DE BOXE	20H30-21H15  SALLE DE BOXE	20H15-21H15  SALLE DE BOXE		

COURS DANS LA
SALLE DE SPORT
DE LUITRÉ LE
MERCREDI SOIR

LIEUX DES ACTIVITÉS ET DE DÉPART POUR L'URBAN TRAINING

PREMIER ÉTAGE DES ATELIERS :

SALLE EXPRESSION 3
SALLE DE DANSE N°2
SALLE DE BOXE

REZ DE CHAUSSÉE DES ATELIERS :

SALLE OMNISPORTS

DÉPART POUR L'URBAN TRAINING :

LE JEUDI SOIR DÉPART DES ATELIERS PARKING ARRIÈRE CÔTÉ PÔLE EMPLOI
LE SAMEDI MATIN DEPART DU GYMNASSE BONABRY SUIVI DU COURS DE CARDIO BOXE

TOUS LES COURS SONT DISPENSÉS PAR AURÉLIEN PROFESSEUR DIPLOMÉ D'ÉTAT

INFORMATIONS

- Il est nécessaire de détenir une paire de chaussures de sport avec des semelles propres pour les cours en salle.
- Je reconnais avoir pris connaissance du Règlement Intérieur (affiché en salle et qui est à la disposition de tous les adhérents sur demande).
- J'autorise l'association à publier des photos me représentant lors de ses activités.
- Planning évolutif dans l'année en fonction de la demande.
- Venez nous rejoindre sur la page  et suivre toutes nos actualités.

ACTIVITÉS



Du sport en plein air et en ville, pratiqué en groupe et encadré par un coach.
Le but de l'Urban Training est de s'entraîner en utilisant l'environnement et le mobilier urbain : Les escaliers, les barrières, les bancs sont autant d'outils pour réaliser des exercices variés et efficaces, à associer à une séance de running.



Le Cross Training est un entraînement intensif sous forme de circuit où l'on doit réaliser des exercices dans un temps donné.
L'objectif est d'améliorer ses performances physiques mais aussi mentales ainsi que sa condition physique dans toute sa globalité.



Le cours le plus convoité pour sculpter votre corps, des abdos jusqu'aux cuisses en passant par les fessiers.
Cours de renforcement musculaire basé sur le bas du corps.
Utilisation facultative de petits matériels (lestes, élastiques...)



La Zumba® est une méthode de fitness combinant exercices physiques, danses et musiques latines. Son objectif : brûler des calories ou simplement garder la forme tout en s'amusant.



Le POUND®, c'est la dernière tendance fitness qui vient tout droit des Etats-Unis.
Ce nouveau cours mélange mouvements de danse et exercices de fitness, rythmés par la musique et surtout les sticks utilisés comme des baguettes de batterie.
Accessible et fun, l'activité très cardio, permet d'évacuer son stress et de sculpter sa silhouette tout en s'amusant.



Sexy, intense et punchy ! Le Piloxing®, tout droit venu des USA, est LA nouvelle tendance !
Dans un seul cours, vous combinez boxe, pilates et danse pour un travail complet de la silhouette !
Vous enchaînez différents mouvements s'inspirant de la boxe, de la danse et du pilates, sur une musique hyper rythmée, sollicitant à la fois vos capacités cardio et pulmonaires, mais aussi votre musculature, votre endurance et votre équilibre.



Le HIIT Training c'est quoi exactement ? Cet acronyme de plus en plus à la mode signifie tout simplement entraînement fractionné à haute intensité.
Le principe est le suivant : on alterne des exercices de haute intensité sur de très courtes périodes avec des temps de récupération ou des exercices plus modérés.
Ceux qui pratiquent le HIIT y trouvent de nombreux avantages : Renforcement de la condition physique / Efficacité pour la perte de poids / Amélioration de la condition physique / Plus fun que de longues séances de cardio.



La méthode Pilates, parfois simplement appelée Pilates, est un système d'activité physique développé au début du xxe siècle par un passionné de sport et du corps humain, Joseph Pilates.
La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires.
Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.



Le Cardio Boxe est un cours cardio inspiré des arts martiaux tels que le karaté, la capoeira, la boxe, le kickboxing.
Sur des musiques explosives, le cours de Boxe Training c'est l'idéal pour se défouler, se dépasser physiquement et mentalement, tout en travaillant son cardio.
Il est accessible et adaptable à tous.