

Dynamique Sportive

Chalampé

Programme des cours collectifs 2019/20

Bien-être - Remise en forme - Cardio fitness

**Il n'est jamais
trop tard pour
commencer !**



Le sport ne change pas seulement votre corps.
Il change aussi votre mental, votre humeur et votre esprit.

**Nous vous proposons une gamme de cours collectifs
pour tous les goûts et tous les âges.**

Descriptifs des cours :

Pilates: repose sur plusieurs fondamentaux dont la respiration, la concentration, la fluidité des mouvements. Technique de fitness qui permet d'assouplir le corps tout en renforçant les abdominaux, les fessiers, le dos, en évitant les problèmes musculaires et articulaires, qui permet de rectifier sa posture et de se détendre.

Gym Fit: exercices gymniques en mouvement alliant renforcement musculaire endurance, souplesse et équilibre.








Kick Power: cours cardio-fitness hautement énergique combinant des mouvements empruntés à la boxe, à la boxe thaï, au karaté, au kick-boxing, à la capoeira et au taekwondo, le tout sur des musiques très rythmées et entraînantes.

Permet un renforcement musculaire complet, une amélioration de l'endurance, une haute dépense calorique (entre 600 et 800 calories/heure). Le Kick Power est excellent pour se vider la tête et se vider du stress et des tensions accumulés !

Gym douce: exercices gymniques tout en douceur et souplesse, très appréciés des seniors.

Cross-training: sollicite l'ensemble des muscles du corps grâce à des combinaisons d'exercices exécutées à haute intensité et des durées d'entraînements qui varient à chaque séance. Combine des mouvements issus de l'haltérophilie, de gymnastique et d'endurance pour ne jamais s'ennuyer.

Jumping: se pratique au son d'une musique rythmée et motivante sur un petit trampoline muni d'une barre frontale pour assurer votre sécurité. Le trampoline atténue l'impact sur les articulations.

JOUR	HORAIRE	COURS		INSTRUCTRICE
Lundi	10h15 – 11h15	Pilates		Claudine Michel Infos: 06.34.77.11.66
Mardi	18h00 – 19h00	Gym Fit		Natacha Pirsch Infos: 03 89 76 71 77
Mardi	19h00 – 20h00	Kick Power		Lauriane Cotter Infos: 06.20.40.75.85
Mercredi	17h30 – 18h30	Pilates		Claudine Michel Infos: 06.34.77.11.66
Jeudi	9h30 – 10h30	Gym douce		Natacha Pirsch Infos: 06.34.77.11.66
Samedi	8h30 – 9h30	Cross- training		Natacha Pirsch Infos: 06.34.77.11.66
Samedi	9h30 – 10h30	Jumping		Natacha Pirsch Infos: 06.34.77.11.66

Lieu : Tous les cours ont lieu à la salle polyvalente « Les Galets », avenue de la gare 68490 Chalampé

Tarifs des cours : varient en fonction des activités. Contacter la responsable de section (voir sous 'INFOS').