

PLANNING FITNESS 2023-2024

*Réservation obligatoire



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	10H15 - 11H30 YOGA DOUX				10H10 - 11H T.B.C
12H30 - 13H20 CARDIO BOXE	12H30 - 13H20 PILATES	12H30 - 13H20 CARDIO MINCEUR	12H30 - 13H20 C.A.F	12H30 - 13H20 BODY SCULPT	11H10 - 12H -BODY JAM -FITDANCE -DANCEMIX **
			16H - 17H15 YOGA DOUX		
18H - 18H50 BODY BALANCE	18H - 18H50 CARDIO MINCEUR	18H - 18H50 C.A.F	18H - 19H20 YOGA DYNAMIQUE	18H - 18H50 BODY JAM	
19H - 19H50 BODY SCULPT	19H - 19H50 T.B.C	19H - 19H50 MULTI-CARDIO *	19H30 - 20H30 PILATES	19H - 19H50 BODY BALANCE	
20H - 21H30 HATHA YOGA	20H - 20H50 BODY BALANCE	20H - 20H50 C.A.F			

* **Planning Multi-cardio**
** **Planning samedi matin**
(Sur le site Internet)

LES DISCIPLINES PROPOSÉES AU PLAYGROUND

Body Jam : Cardio - Programme de fitness chorégraphié sur les derniers tubes du moment.

Dance Mix : Dance Mix est un mélange de danse fitness sur différents rythmes musicaux, vous allez découvrir tous les styles :

- Aerodance
- Danse Latines
- Cardio

Fitdance : Cours de Fitness dansant (mouvements simples) sur des tubes de tous styles et époques, dans un but cardio-vasculaire et tonifiant.

C.A.F : Renforcement musculaire ciblé sur le bas du corps (Cuisses-Abdos-Fessiers).

Multi-Cardio : Cardio - Aérobic alternant différentes disciplines :

- Step Fonctionnel
- Aero Danse
- Cardio Boxe
- Circuit Training

Cardio Boxe : Apprentissage d'enchaînements à base de coups de poing et de pied, entrecoupés de travail musculaire.

Body Balance : Association d'exercices de yoga, taïchi et pilates afin d'acquérir force et flexibilité.

Body Sculpt : Renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Cardio Minceur : Cardio - Méthode d'entraînement favorisant la perte de poids et de masse grasse.

Pilates : Ensemble d'exercices doux pour rééquilibrer les muscles du corps.

T.B.C (Total Body Conditioning) : Cardio et renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Yoga doux : Le but du yoga est d'établir une connexion entre le corps, le souffle et l'esprit, par la pratique des exercices en pleine conscience.

Hatha Yoga : cours complet, des exercices de respiration, de la tonification musculaire à la méditation.

Yoga dynamique : Cours intensif, actif et tonifiant en travaillant les muscles en profondeur.



TARIFS

- 1 an cours illimités : **405€**
- 1 an cours illimités (étudiant) : **284€**
- 1 an cours 12h30 (hors W-E) : **273€**
- 1 an cours yoga : **273€**
- 10 cours : **97€**
- 1 cours : **11€**

Complexe sportif du Loup Pendu
711 avenue Pierre Mendès France
69140 Rillieux La Pape

04.78.88.09.67
playground711@orange.fr
www.playground-sportcenter.com

