

# PLANNING FITNESS 2024-2025

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  
- AERO-DANCE  
- AFRO-DANCE  
- FITDANCE  
- DANCEMIX  
\*\*

16H - 17H15  
YOGA DOUX

18H - 18H50  
BODY BALANCE

18H - 18H50  
BODY SCULPT

18H - 18H50  
C.A.F

18H - 19H20  
YOGA  
DYNAMIQUE

18H - 18H50  
BODY JAM

19H - 19H50  
BODY SCULPT

19H - 19H50  
CARDIO  
MINCEUR

19H - 19H50  
MULTI-CARDIO  
\*

19H35 - 20H35  
PILATES

19H - 19H50  
BODY  
BALANCE

20H - 21H30  
HATHA YOGA

20H - 20H50  
AFRO  
ZUMBA

20H - 20H50  
STRETCHING

\* 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, Danses Latines & Cardio.*

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

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

Multi-Cardio : Cardio - Aérobic alternant différentes disciplines : *Step Fonctionnel, Aero Dance, Cardio Boxe & Circuit Training.*

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

Afro Dance : Une multitude de danses originaires d'Afrique qui se combinent. Le résultat : un cocktail détonnant qui met tous les danseurs de bonne humeur.

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.

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

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 : En travaillant sur les articulations, la respiration et en renforçant vos muscles profonds, offrez-vous un moment de détente et de revitalisation.

Hatha Yoga : Une pratique du yoga complète qui favorise la souplesse physique, la circulation sanguine et l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Yoga Tonique : Tonifiez votre corps et renforcez vos muscles grâce à des enchaînements dynamiques.



### TARIFS

1 an cours illimités : **415€**  
1 an cours illimités (étudiant) : **291€**  
1 an cours 12h30 (hors W-E) : **280€**  
1 an cours yoga : **280€**  
6 mois cours illimités : **217€**  
6 mois cours (étudiant) : **154€**  
6 mois cours yoga : **151€**  
10 cours : **100€**  
1 cours : **12€**

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

