

PLANNING FITNESS 2026-2027

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
- FITDANCE
- TROPICAL
DANCE
*

17H - 17H50
U.B.S

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
GYM TONIC

* PLANNING MULTI-CARDIO
ET SAMEDI MATIN
SUR LE SITE INTERNET

LES DISCIPLINES PROPOSÉES AU PLAYGROUND

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

Gym Tonic : Cours de cardio et de renforcement musculaire avec poids, barres et tubing.

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.

U.B.S (Upper Body Stretch) : Renforcement musculaire axé sur le haut du corps, les bras et les abdominaux. Se termine par un étirement complet du corps pendant 10 à 20 minutes.

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 : **434 €**
1 an cours illimités (étudiant) : **304 €**
1 an cours 12h30 (hors W-E) : **293 €**
1 an cours yoga : **293 €**
6 mois cours illimités : **235 €**
6 mois cours (étudiant) : **165 €**
6 mois cours yoga : **163 €**
6 mois cours 12h30 : **163 €**
10 cours : **105 €**
1 cour : **12,50 €**

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

04 78 88 09 67
plauground711@orange.fr
www.playground-sportcenter.com

