

# PLANNING ACTIVITÉS COLLECTIVES

DU 05 JANVIER AU 30 JUIN 2026

## ATELIERS SANTÉ

GRATUIT / SUR RÉSERVATION / DURÉE : 1H30

### SAMEDI 10 JANVIER À 14H

Comment atteindre ses objectifs?  
"Découvrez les clés pour définir, planifier et atteindre vos objectifs avec succès."

### SAMEDI 7 MARS À 14H

Gestion des émotions et du sport  
"Apprenez à canaliser vos émotions pour booster vos performances sportives."

### SAMEDI 21 MARS À 10H

Physiologie des émotions  
"Vos émotions, votre énergie : découvrez le lien."

### VENDREDI 1ER MAI À 10H

Gestes et postures sur machines  
"Apprenez les bon gestes en salle en toute sécurité."

### SAMEDI 16 MAI à 10h

Stress et système de défense  
"Mieux connaître son stress pour mieux vivre."



LUNDI

10h15  
HIIT FIT  
(45 min)



MARDI

10h15  
CAF  
(30 min)



MERCREDI

10h15  
ABDOS/GAINAGE  
(30 min)



JEUDI

08h30  
YOGA VITALITÉ  
(60 min)



VENDREDI

10h15  
ZUMBA  
(30 min)



10h45  
STRETCHING  
(30 min)



10h45  
TRX  
(30 min)



10h15  
PUMP  
(30 min)



10h45  
PILATES  
(30 min)



12h15  
YOGA  
(60 min)



10h45  
STEP  
(30 min)



17h00  
YOGA  
(60 min)



18h15  
CAF  
(45 min)



18h30  
CROSS TRAINING  
(45 min)



18h30  
PUMP  
(45 min)



18h30  
STEP  
(45 min)



18h15  
PILATES  
(45 min)



19h00  
ZUMBA  
(45 min)



19h15  
BOXE EDUCATIVE  
(45 min)



19h15  
ZUMBA  
(45 min)



19h15  
LIA  
(45 min)



19h45  
PILATES  
(45 min)



RELAXATION/ETIREMENTS

CARDIO

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ABDOS/GAINAGE  
BOXE EDUCATIVE  
CAF  
CROSS TRAINING  
HIIT FIT  
LIA  
PILATES  
PUMP  
STEP  
STRETCHING  
TRX  
YOGA  
YOGA VITALITÉ  
ZUMBA

Travail localisé sur la sangle abdominale et les lombaires.  
Sport de combat sans violence qui développe la vitesse, l'endurance, la souplesse et l'élasticité.  
Cuisse Abdos Fessiers.  
Circuit dynamique de renforcement musculaire alliant différents ateliers chronométrés.  
Cours de haute intensité regroupant des exercices de cardio et de musculation avec barres et poids.  
Programme cardio dansé, sans impact, sur des chorégraphies (Low Impact Aerobic).  
Gym douce alliant respiration profonde et mouvements lents, pour renforcer les muscles posturaux.  
Cours de renforcement musculaire avec barres et poids.  
Cours rythmé et chorégraphié tout public, pour débutants, intermédiaires et confirmés à l'aide d'une marche.  
Forme de gymnastique douce constituée d'exercices d'étirements, de Pilates et de Yoga.  
Cours de renforcement musculaire grâce à un système d'entraînement par suspensions à l'aide de sangles.  
Enchainement de postures dynamiques et d'exercices de respiration pour un bien être physique et mental.  
Cours animé par un pratiquant passionné et expérimenté; axé sur la détente, la respiration et le partage.  
Cours dynamique comportant un mélange de danses et d'aérobic sur des musiques latines et orientales.