

# STAGES ÉPHÉMÈRES

Venez vous challenger sur des séances de cardio, d'endurance, de renforcement ou de coordination.

DATES	STAGES	DESCRIPTIFS	CONTACTS ET TARIFS
<b>SAMEDI</b> <b>09</b> Mars  10h-12h	 <b>CROSS TRAINING &amp; STRETCHING FLOW</b>	<p>L'objectif de ce type d'entraînement est une mise en condition physique rapide tout en renforçant la cohésion du groupe.</p> <p>Le Stretching Flow développe la force, la coordination, la souplesse, le contrôle, l'élégance et la grâce.</p>	<p><b>Coachs sportifs:</b> <b>ROMAIN 06.25.70.71.31</b> <b>MATHILDE 06.06.69.33.30</b></p> <p><b>TARIFS</b> Adhérents : 10€ (15€ Duo) Non adhérents : 25€ (15€ Duo)</p>
<b>SAMEDI</b> <b>23</b> Mars  10h-12h	 <b>BOXE EDUCATIVE &amp; PILATES</b>	<p>La Boxe éducative est un sport sans violence, accessible à tous.</p> <p>Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire douce qui permet de renforcer les muscles profonds.</p>	<p><b>Coachs sportifs:</b> <b>ROMAIN 06.25.70.71.31</b> <b>MATHILDE 06.06.69.33.30</b></p> <p><b>TARIFS</b> Adhérents : 10€ (15€ Duo) Non adhérents : 25€ (15€ Duo)</p>
<b>SAMEDI</b> <b>06</b> Avril  10h-12h	 <b>TRAMPOLINE &amp; MOBILITÉ</b>	<p>Le Trampoline permet de travailler son cardio et d'améliorer son endurance grâce à des sauts à répétition.</p> <p>Le cours de Mobilité est un équilibre parfait entre la force et la souplesse pour permettre au corps de bouger en toute liberté.</p>	<p><b>Coachs sportifs:</b> <b>ROMAIN 06.25.70.71.31</b> <b>MATHILDE 06.06.69.33.30</b></p> <p><b>TARIFS</b> Adhérents : 10€ (15€ Duo) Non adhérents : 25€ (15€ Duo)</p>
<b>SAMEDI</b> <b>27</b> Avril  10h-12h	 <b>SELF DEFENSE</b>	<p>Cours destiné à maîtriser des techniques qui peuvent vous protéger contre les agressions.</p>	<p><b>Coachs sportifs:</b> <b>ROMAIN 06.25.70.71.31</b> <b>MATHILDE 06.06.69.33.30</b></p> <p><b>TARIFS</b> Adhérents : 10€ (15€ Duo) Non adhérents : 25€ (15€ Duo)</p>
<b>SAMEDI</b> <b>25</b> Mai  10h-12h	 <b>BOOTCAMP &amp; INSPIRATION YOGA FLOW (en extérieur)</b>	<p>L'objectif de ce type d'entraînement est une mise en condition physique rapide tout en renforçant la cohésion du groupe, en extérieur.</p> <p>Le Yoga Flow se caractérise par un enchaînement de postures basées sur la respiration.</p>	<p><b>Coachs sportifs:</b> <b>ROMAIN 06.25.70.71.31</b> <b>MATHILDE 06.06.69.33.30</b></p> <p><b>TARIFS</b> Adhérents : 10€ (15€ Duo) Non adhérents : 25€ (15€ Duo)</p>
<b>SAMEDI</b> <b>1</b> Juin  10h-12h	 <b>TRAIL &amp; MOUVEMENT (en extérieur)</b>	<p>Le cours de Trail inclut toutes les composantes du travail de running classique afin de développer l'endurance.</p> <p>Le cours de Mouvement se repose uniquement sur le poids du corps.</p>	<p><b>Coachs sportifs:</b> <b>ROMAIN 06.25.70.71.31</b> <b>MATHILDE 06.06.69.33.30</b></p> <p><b>TARIFS</b> Adhérents : 10€ (15€ Duo) Non adhérents : 25€ (15€ Duo)</p>