

# STAGES ÉPHÉMÈRES

DATES	STAGES	DESCRIPTIFS	CONTACTS ET TARIFS
<b>DIMANCHE</b> 19 février 15h-17h	 <p><b>CROSS TRAINING</b></p>	<p>Le cross training vise à effectuer plusieurs exercices variés de cardio et de renforcement musculaire sans temps de récupération, en alternant exercices aux poids du corps et équipements.</p>	<p><b>ROMAIN</b>            Coach sportif            06.25.70.71.31</p> <p><b>TARIFS</b>            Adhérents : 10€ (15€ Duo)            Non adhérents : 25€ (15€ Duo)</p>
<b>SAMEDI</b> 18 mars 15h-17h	 <p><b>BOXE EDUCATIVE &amp; CARDIO COMBAT</b></p>	<p>La Boxe éducative est un sport sans violence, accessible à tous.</p> <p>Le Cardio combat est un cours de fitness de haute intensité où l'on reproduit des mouvements issus des arts martiaux.</p>	<p><b>ROMAIN</b>            Coach sportif            06.25.70.71.31</p> <p><b>TARIFS</b>            Adhérents : 10€ (15€ Duo)            Non adhérents : 25€ (15€ Duo)</p>
<b>DIMANCHE</b> 16 avril 15h-17h	 <p><b>BOOTCAMP TRAINING (en extérieur)</b></p>	<p>Le stage se déroule sur une base de footing ponctué de simples exercices de course (accélérations, sprints) et de renforcement musculaire (pompes, squats, abdos).</p>	<p><b>ROMAIN</b>            Coach sportif            06.25.70.71.31</p> <p><b>TARIFS</b>            Adhérents : 10€ (15€ Duo)            Non adhérents : 25€ (15€ Duo)</p>
<b>SAMEDI</b> 20 mai 15h-17h	 <p><b>MOBILITE/ MOUVEMENTS</b></p>	<p>Méthode d'entraînement qui vise à développer la force, la coordination, la souplesse, le contrôle, l'élégance et la grâce. Elle se repose uniquement sur le poids du corps.</p>	<p><b>ROMAIN</b>            Coach sportif            06.25.70.71.31</p> <p><b>TARIFS</b>            Adhérents : 10€ (15€ Duo)            Non adhérents : 25€ (15€ Duo)</p>
<b>DIMANCHE</b> 18 juin 15h-17h	 <p><b>PALEO FITNESS (en extérieur)</b></p>	<p>Inspiré par le mode de vie de nos ancêtres, l'objectif est d'être en meilleure forme et de se sentir mieux en se reconnectant à la nature.</p>	<p><b>ROMAIN</b>            Coach sportif            06.25.70.71.31</p> <p><b>TARIFS</b>            Adhérents : 10€ (15€ Duo)            Non adhérents : 25€ (15€ Duo)</p>
<b>SAMEDI</b> 02 juillet 15h-17h	 <p><b>CROSS TRAINING</b></p>	<p>Le cross training vise à effectuer plusieurs exercices variés de cardio et de renforcement musculaire sans temps de récupération, en alternant exercices aux poids du corps et équipements.</p>	<p><b>ROMAIN</b>            Coach sportif            06.25.70.71.31</p> <p><b>TARIFS</b>            Adhérents : 10€ (15€ Duo)            Non adhérents : 25€ (15€ Duo)</p>