

SALLE TATAMIS

Ouvert De 9h-21h / Samedi 9h-19h / Dimanche 10h-12h

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9H30	GYM DOUCE	PILATES	GYM SANTE 8H45 C.A.F 9H30	PILATES	GYM SANTE	BODY SCULPT
10H30	STRETCHING	FIT BALL	STRETCHING	T.A.F	Body Sculpt	T.A.F 10H15
12H15	PILATES	BODY SCULPT	AERO BOXE	FIT BALL	PILATES	YOGA 11H
13H	STRETCHING			ABDO-STRETCH		
14H			TAE KWON DO ENFANTS + ADOS			TAE KWON DO ENFANTS +ADO
16H45	ABDO-FESS CUISSSES			FIT BALL		
17H30	BODY MINCEUR	BODY SCULPT	BODY SCULPT	PILATES		ABDOS ▲
18H15	PILATES	CHI-BALL	PILATES	ELASTIC FORM	GYM CLASSIC	
19H	STRETCHING	PILATES DOS	STRETCHING	BODY SCULPT STRETCH (1h)		
20H	JEET KUNE DO	JEET KUNE DO	YOGA 19H45	JEET KUNE DO		

NEW CROSS TRAINING NEW

ESPACE CROSS TRAINING ▲	SALLE PARQUET ▲
Lundi, mercredi, vendredi 7h et 8h	Mardi et jeudi 11h
Mardi et Jeudi 12h15 / Samedi 10h	Lundi et mercredi 19h45

SALLE PARQUET

▲ Reservation obligatoire ▲ MINI COURS 15 Minutes

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9H30	BODY SCULPT AQUAGYM < 10H30	T.A.F		BODY SCULPT AQUAGYM	ZUMBA GOLD AQUAGYM < 10H30	
11H	ABDOS ▲	ABDOS ▲	ABDOS ▲	ABDOS ▲	ABDOS ▲	
12H30	TRAMPOLINE ▲ NEW	ZUMBA	POWER BARRE AQUAGYM < ADAGE			
15H30	ABDOS ▲ AQUAGYM	ABDOS ▲	ABDOS ▲	ABDOS ▲	ABDOS ▲	
17H30	STEP	L.I.A Débutant	STEP Débutant	BODY TRAINING	TRAMPOLINE ▲ NEW	
18H15	ZUMBA	STEP INTERMEDIAIRE	ZUMBA	L.I.A	STEP 2	
19H	L.I.A	C.A.F	STREET DANCE	TRAMPOLINE ▲ NEW	ZUMBA	
19H45		T.B.C	AQUAGYM < 19H 30 Adage			

Choisir ses cours à St Roch

AQUAGYM Gym en piscine pour tous publics (on a pied, les bonnets ne sont pas obligatoires). Piscine PROPARA, 263 Rue du Puech Villa, à coté de l'hôtel des Frênes. (Retirer au club un ticket de réservation une semaine à l'avance) + ADAGE : Rue St Priest (Portail vert)

BODY MINCEUR Combinaison d'exercices cardio et renforcement musculaire pour affiner et tonifier

BODY SCULPT Renforcement musculaire avec élastique et swissball, petites haltères.

BODY TRAINING 20mn de cardio ,20mn de renforcement musculaire.

C.A.F Cuisses, Abdos, Fessiers

CROSS TRAINING Enchaînement de techniques avec poids de corps et différents équipements. Groupe 8 à 10 pers max

FIT BALL Renforcement musculaire et amélioration de la souplesse avec un ballon pour une silhouette fine et musclée.

GYM DOUCE Gymnastique complète et calme.

GYM SANTÉ Renforcement permettant de faciliter les gestes et diminuer les douleurs du quotidien.

L.I.A Gym avec des enchaînements chorégraphiques sur un rythme soutenu.

PILATES Mélange de gym, qui tonifie le corps et l'esprit, on s'affine et se détend en même temps, on renforce les muscles profonds.

PILATES DOS Gym adaptée aux dos à problèmes (mélange de culture physique et de pilates).

POWER BARE Musculation en musique avec des barres légères.

STEP 1 Niveau intermédiaire (step débutant : les bases.)

STEP 2 Le même mais avec des enchaînements (plus compliqués).

STEP INTERMEDIAIRE Mouvements simples mais rythme rapide : très intense pour le coeur.

STREET DANCE Ensemble de danses venues principalement des usa (funk, hip hop,)

STRETCH Séance d'étirements et d'assouplissements : ça calme ...

T.A.F Taille, Abdos, Fessiers, ces fichus endroits qui comptent tellement !

T.B.C. Total Body Conditioning : On brûle les graisses. Deux cours en un : Step + L.I.A.

TRAMPOLINE Cours de fitness Alternance de cardio et renforcement Musculaire avec trampoline. Groupe de 20 pers maxi

ZUMBA Cardio sur des rythmes de salsa, meringue, samba...

Coin Cardio: Vélos - Steppers - Rameurs - Elliptiques - Tapis de course - Initiation à la demande (compris dans l'abonnement)

Muscu-Gym

290€

Aquagym-Yoga

Anciens membres

270€

Etudiant, CE

Muscu-Cardio

250€

Options

CROSS TRAINING

+ 50 € 1 cours sem

+ 100 € 2 cours sem

40 € mois, engagement sur 1 an. All inclusive avec cross training illimité

Abonnement forfaitaire annuel de date à date. Facilités de paiement

Conseils à l'accueil

Pour le choix des cours et du cardio.

Programme de musculation individualisé sur demande : remise en forme, sèche, renfort musculaire, travail de la force, musculation sportive, culturisme, poursuite d'une rééducation après kinésithérapeute. (Professeur formateur au CREPS de Montpellier)

Appli
IOS Android
St Roch Gym



www.clubssaintroch.fr

04 67 40 53 63

clubssaintroch

