

SALLE TATAMIS

	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	BODY MINCEUR	FIT BALL	PILATES	YOGA 11H
13h	STRETCHING			ABDO-STRETCH		
13h30			TAE KWON DO ENFANTS + ADOS			TAE KWON DO ENFANTS + ADOS
16h45	ABDO-FESS-CUISSSES			FIT BALL		
17h30	BODY MINCEUR	ABDO FESS	BODY SCULPT	PILATES		ABDOS
18h15	PILATES	CHI-BALL	PILATES	ELASTIC FORM	GYM CLASSIC	
19h	STRETCHING	PILATES DOS	STRETCHING	BODY SCULPT STRETCH (1H)		
19h45	JEET KUNE DO	STRETCHING	YOGA	JEET KUNE DO		

CROSS TRAINING

Lundi	7h / 19h45	Jeudi	12h15
Mardi	11h / 12h15	Vendredi	7h / 12h15
Mercredi	12h15 / 19h45	Samedi	10h / 11h

SALLE PARQUET

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30	BODY SCULPT AQUAGYM 10H30 ADAGE	T.A.F		BODY SCULPT AQUAGYM 10H	ZUMBA GOLD AQUAGYM 10H45	
11h	ABDOS	ABDOS	ABDOS	ABDOS	ABDOS	
12h30	POWER BARRE	ZUMBA 12H15	AQUAGYM ADAGE			
15h30	ABDOS AQUAGYM 15H45	ABDOS	ABDOS	ABDOS	ABDOS	
17h30	STEP	L.I.A Débutant	TBC	BODY TRAINING	TRAMPOLINE	
18h15	ZUMBA	POWER BARRE	ZUMBA	L.I.A	STEP 2	
19h	L.I.A	C.A.F	STREET DANCE	BODY MINCEUR	ZUMBA	
19h30		19h45 KRAVMAGA	AQUAGYM ADAGE	19h45 KRAVMAGA		

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'hotel des Frenes. (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	Circuit training à haute intensité.
C.A.F	Cuisses, abdos, fessiers.
CROSS TRAINING	Enchaînements de techniques avec poids de corps et différents équipements. Groupe 8 à 10 personnes maximum.
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 SANTE	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 détends en meme 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 meme mais avec des enchaînements plus compliqués.
STEP INTER.	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 Conditionning : on brule les graisses. Deux cours en un : Step + L.I.A
TRAMPOLINE	Cours de fitness, cardio et renforcement musculaire avec trampolines. 20 personnes max.
ZUMBA	Cardio sur des rythmes de salsa, meringue, et samba.

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

Muscu-Gym Aquagym-Yoga	Anciens membres Etudiant, CE	Muscu-Cardio Coaching Programme	CROSS TRAINING
295€	275€	255€	32€/m
25€ / m*	23€ / m*	21€ / m*	2 séances / sem
			42€/m
			Illimité
			Muscu Fitness Aquagym
			OFFERT

*Voir conditions au club

Abonnement forfaitaire annuel de date à date. Facilités de paiement



04. 67. 40. 53. 63



www.clubsaintroch.fr

Appli
IOS Android
St Roch Gym



Club Saint Roch

