

Planning des cours 2023/2024 section Gym Forme

Trois lieux d'entraînement :

- (1): Gymnase Roger Corbin (Hauts de Chatou)
- (2): Rue de l'Asile (anciennement conservatoire de Chatou)
- (3): Gymnase Ile des Impressionnistes



| | | | | |
|--------------|-------------|-----------|--------------------|----------------------|
| LUNDI | 9h-10h | Sophie | Salle de Karaté(1) | Fitness |
| | 10h-11h | Sophie | Salle de Karaté(1) | Gym douce-Stretching |
| | 17h30-18h30 | Sophie | Salle d'Escrime(1) | Fitness |
| | 18h30-19h30 | Elodie | Salle d'Escrime(1) | Body Zen |
| | 19h30-21h | Véronique | Salle Vestris(2) | Gym Posturale |

| | | | | |
|--------------|----------|-----------|----------------------------------|-------------------------|
| MARDI | 9h-10h30 | Véronique | Salle de Karaté(1) | Gym douce Posture |
| | 12h-13h | Juliette | Dojo(3) Ile des Impressionnistes | Renforcement Musculaire |

| | | | | |
|-----------------|---------|-------------|--------------------|--------------------------|
| MERCREDI | 18h-19h | Anne-Cécile | Salle d'Escrime(1) | Pilates - Débutants |
| | 18h-19h | Sophie | Salle de Karaté(1) | Zumba |
| | 19h-20h | Anne-Cécile | Salle d'Escrime(1) | Pilates - Intermédiaires |
| | 20h-21h | Sophie | Salle d'Escrime(1) | Fitness |

| | | | | |
|--------------|-----------|-----------|--------------------|----------------|
| JEUDI | 9h-10h | Olga | Salle de Karaté(1) | Kundalini Yoga |
| | 19h-20h | Véronique | Salle d'Agrès(1) | Gym Posturale |
| | 20h-21h30 | Véronique | Salle d'Agrès(1) | Gym Posturale |

| | | | | |
|------------------|-------------|----------|--------------------|----------------------------|
| VENDREDI | 9h-10h | Juliette | Salle de Karaté(1) | Fitness |
| | 10h-11h | Juliette | Salle de Karaté(1) | Stretching |
| | 17h30-18h30 | Sophie | Salle de Karaté(1) | Cuisses - Abdos – Fessiers |

| | | | | |
|---------------|-------------|-----------|--------------------|---------------|
| SAMEDI | 9h15-10h45 | Véronique | Salle des Agrès(1) | Gym Posturale |
| | 10h45-12h15 | Véronique | Salle des Agrès(1) | Gym Posturale |

*Body Zen : Enchaînement en musique et en douceur avec une prise de conscience du corps

*Cuisses abdos fessiers : Renforcement de la ceinture abdominale, et des muscles de la ceinture pelvienne (fessiers,

*Fitness : Renforcement musculaire du corps et de l'endurance cardio-vasculaire

*Gym douce : Etirements et assouplissements de tous les muscles du corps en profondeur et en douceur

*Gym Posturale : Gym douce essentielle à une pratique sportive saine et durable prévenant les douleurs et les postures

*Kundalini Yoga : Yoga de l'énergie et de la conscience pour tonifier nos muscles, équilibrer les émotions et le mental, favoriser le lâcher prise et renforcer le système nerveux

*Pilates : Renforcement des muscles profonds et posturaux, basé sur la respiration thoracique, au travers de mouvements

*Souplesse dansée : entraînement pour gagner en souplesse (jambes, dos...) et mise en application en pleine féminité

*Step : Cours cardio et chorégraphié autour d'une marche

*Stretching : Gymnastique douce basée sur des étirements des fibres musculaires. Détente et relaxation.

*Zumba : Venez danser et vous amuser tout en dépensant un maximum de calories !