

CHARLY FORME - ANNÉE 2009 - 2010

OUVERTURE SALLE DE MUSCULATION

<u>Lundi:</u>	de 17h00 à 20h30 Préparateur physique de 19h00 à 20h30
<u>Mardi:</u>	de 10h00 à 12h00 de 12h15 à 13h45 de 17h00 à 20h30
<u>Mercredi:</u>	de 12h00 à 14h00 de 17h00 à 20h30
<u>Judi:</u>	de 10h00 à 12h00 de 12h15 à 13h45 de 17h00 à 20h30 Préparateur physique de 19h00 à 20h30
<u>Vendredi:</u>	de 10h00 à 12h00 de 17h00 à 21h00
<u>Samedi:</u>	de 10h00 à 12h00
<u>Dimanche:</u>	de 10h00 à 12h00

PERMANENCES INSCRIPTIONS: lundi et jeudi de 18h00 à 20h00.

ABONNEMENTS - TARIFS ANNUELS:

Habitants de Charly:	Adultes: 260 €	Enfants, ados: 130 €
Habitants extérieurs:	Adultes: 280 €	Enfants, ados: 150 €

Planning COURS COLLECTIFS

<u>Lundi:</u>	18h00 - 19h00: Renforcement musculaire 19h00 - 20h00: Body JAM (1)
<u>Mardi:</u>	10h30 - 11h00: Abdos-Taille 11h00 - 11h30: Step (4) 17h00 - 18h00: remise en forme séniors (3) 18h30 - 19h30: Circuit training (2)
<u>Mercredi:</u>	14h30 - 15h30: Danse moderne (4 - 5 ans) 15h30 - 16h30: Danse moderne (6 - 7 ans) 16h30 - 17h30: Danse moderne (8 - 12 ans) 17h30 - 18h30: Body JAM ados-adultes
<u>Judi:</u>	18h00 - 18h30: Abdos-Taille 18h30 - 19h15: Step 19h15 - 20h00: RMB (5)
<u>Samedi:</u>	10h00 - 11h00: Renforcement musculaire 11h00 - 12h00: Hip-Hop ados débutants

La direction se réserve le droit de modifier les horaires en fonction de la fréquentation des cours (Un minimum de 10 personnes par cours).

(1) **BODYJAM™** est un entraînement cardio où vous vous laissez aller aux sensations de la danse. Mélange de tous les styles de danse et de musiques, cours de danse cardio fun d'1 heure, peu d'impact, ça bouge et ça "groove" sans être compliqué.

(2) **Circuit training:** Séance conçue à partir d'un ensemble d'ateliers, où l'on réalise des exercices sollicitant un groupe musculaire spécifique et différent à chaque atelier.

(3) **Remise en forme:** Gymnastique d'entretien, aérobic, enchaînement et coordination, renforcement, assouplissements, étirements.

(4) **Step:** Cours collectif chorégraphié. Travail cardio et renforcement musculaire localisé sur la tonicité des jambes et des fesses.

(5) **RMB:** Renforcement musculaire avec barre et poids. Cours d'1 heure de musculation en musique, avec des poids adaptables individuellement.