

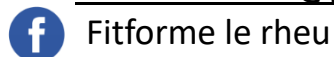


Programme FIT'FORME

Saison 2017 – 2018

Présidente : Estelle NUGET KUBLER 06 23 35 35 37

Contact : fitformelerheu@gmail.com



Sporting Club Le Rheu
1 Rue du Champ Neuf
35650 LE RHEU

Renseignements - Inscriptions :

Au Forum des associations le 2 septembre 2017 de 9h à 13h

Au secrétariat du Sporting Club le Rheu **02 99 60 79 18**

<http://www.sclerheu.fr> - onglets Fit'forme - Baby'forme/ Kids

Les Sports de la Forme pour les adultes et les jeunes à partir de 12 ans.

Avec des activités accessibles à tous :

- Renforcement musculaire : Fessiers Abdos Cuisses (FAC), Gym tonic, Circuits trainings

- Cardio- fitness: Step, Low Impact Aérobic (LIA), Circuit Cardio, Zumba, Piloxing,

nouveauté 2017 2018 : trampo jump

- Activités plus douces : Stretching, Fit Mix

Des cours collectifs dirigés par des Intervenants Diplômés d'Etat.

| Jour | Horaire | Cours |
|----------|---|---|
| Lundi | 09h15 - 10h15 18h30 - 19h30 19h35 - 20h35 20h.40 - 21h40 | Fit' Mix ++ Circuit cardio training +++ Fit' Tonic +++ Fit' Fac Stretch ++ |
| Mardi | 18h30 - 19h30 19h35- 20h35 20h40—21h40 | **** Trampo jump Zumba Circuit renfo Training +++ |
| Mercredi | 18h30 - 19h30 19h35 - 20h35 20h40 - 21h40 | **** LIA - STEP Fit' Tonic boxing +++ ****Trampo Jump |
| Jeudi | 18h30 - 19h30 19h35 - 20h35 20h40 - 21h40 | Fit' Fac Stretch ++ Zumba Piloxing |
| Vendredi | 09h30 - 10h30 | Fit' Mix ++ |

+ faible intensité

++ intensité moyenne

+++ intensité soutenue

Nouveauté 2017-2018 : Trampo jump le mardi à 18h30 et le mercredi à 20h40.

LIA – STEP en alternance le mercredi à 18h30.

Lieu des activités : COSEC, salle de gymnastique

Tarifs 2016-2017

Adultes : 1 cours hebdo 85 € ; 2 cours hebdo 120 € ; 3 cours hebdo et + 140 €

Scolaires Etudiants : 1 cours 70 € ; 2 cours 110 € ; 3 cours et + 130 €

Réduction famille : - 15 € sur la troisième inscription.

Fit' Fac Stretch ++

Cours de renforcement musculaire permettant de travailler les fessiers, les abdos et les cuisses, et d'acquérir de la souplesse sur une demi-heure de stretching.

Fit' Mix++ / Fit Mix Cardio ++

Cours de renforcement musculaire généralisé sur l'ensemble du corps abordant différents thèmes et objectifs. Le Fit mix cardio du mercredi à 20h40 alterne avec des exercices cardio accessibles à tous.

Fit' Tonic boxing +++

Cours axé sur une grande dépense énergétique. La montée en intensité est élevée et permet de bien se dépenser tout en renforçant l'ensemble des groupes musculaires. Une partie « cardio boxing » permet d'améliorer la capacité respiratoire et donne une sensation de défolement.

Circuit Training +++ / Circuit Cardio-Training +++ :

Séance de renforcement musculaire et de **muscultion** répartie sur différents ateliers sous forme de circuit. Il y a peu de pause et une montée rapide en fréquence cardiaque avec l'usage de **barres chargées**.

La partie cardio training utilise du matériel varié tel que trampoline. Idéal pour brûler les calories et travailler le tonus musculaire et le souffle.

LIA – STEP :

LIA : Cours chorégraphié et avec peu d'impact, avec toujours un pied au sol (pas de saut). Mélange d'aérobic et de fitness qui permet de se maintenir en forme tout en travaillant l'endurance et la coordination.

STEP : Cours chorégraphié sur step basé sur l'apprentissage d'une activité cardio vasculaire. Cette discipline permet de faire du sport de façon ludique tout en renforçant l'endurance et en améliorant la coordination et la posture.

Zumba : un mix de plusieurs danses latines, de fitness et d'aérobic. Cours très cardiotonique, accessible à tous, **dès 12 ans**.

Piloxing : Activité qui permet d'allier l'intensité de la boxe, le contrôle du pilates et le rythme de la danse. Entraînement cardio qui aide à brûler les calories et sculpter le corps. On utilise des gants lestés pour amplifier les mouvements.

****** Nouveauté - Trampo jump :** le jumping est un cours collectif qui permet de faire du fitness de façon ludique et originale. Cette activité se pratique sur un trampoline à guidon et consiste à réaliser des exercices plus ou moins soutenus. Le jumping donne une sensation de liberté et encourage l'effort physique agréable. Convient à tout âge et tout niveau.

A NOTER : Pour votre activité, prévoyez une paire de chaussures spécifique pour la salle. Et pour votre confort, n'oubliez pas une bouteille d'eau et une serviette.

Un certificat médical est demandé à chaque adhérent en début de saison.