



Programme FIT'FORME

Saison 2018 – 2019

Responsable : Estelle NUGET KUBLER 06 23 35 35 37

Contact : fitformelerheu@gmail.com



Fitforme le rheu

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

Renseignements - Inscriptions :

Au Forum des associations le 8 septembre 2018 de 9h à 13h

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

<http://www.sclerheu.fr> - onglets Fit'forme – Baby – juniors - 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), Renfo cardio, Cross training
- Cardio- fitness: Aérobic (LIA - STEP), Zumba, Piloxing, Trampo jump

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

Jour	Horaire	Cours
Lundi	09h15 - 10h15	Renfo Mix ++
	18h30 - 19h30	Cross training +++
	19h35 - 20h35	Renfo Cardio +++
	20h.40 - 21h40	Renfo Intégral ++
Mardi	18h30 - 19h30	Renfo Cardio +++
	19h35- 20h35	Zumba
	20h40—21h40	Cross Training +++
Mercredi	18h30 - 19h30	Aérobic (lia step)
	19h35 - 20h35	Renfo boxing +++
	20h40 - 21h40	Trampo Jump
Jeudi	18h30 - 19h30	Renfo Intégral ++
	19h35 - 20h35	Zumba
	20h40 - 21h40	Piloxing
Vendredi	09h30 - 10h30	Renfo Mix ++

++ intensité moyenne +++ intensité soutenue

Lieu des activités : COSEC, salle de gymnastique

Tarifs 2018-2019

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.

Renfo Intégral ++

Cours de renforcement musculaire permettant de travailler les fessiers, abdos, cuisses, bras, dos et poitrine et d'acquérir de la souplesse avec 15 à 20 mn de stretching.

Renfo Mix ++

Cours de renforcement musculaire généralisé sur l'ensemble du corps abordant différents thèmes et objectifs. Idéal pour reprendre progressivement le sport.

Renfo Cardio – Renfo boxing +++

Renforcement général pour tonifier tout le corps. Les séquences d'exercices alternent sur le renforcement des cuisses et des fessiers, du dos et de la poitrine, des bras et des abdominaux. Vous pourrez utiliser du matériel : haltères, poids, barres, etc.

Le Renfo boxing rajoute des séquences de boxing qui permet d'améliorer la capacité respiratoire et donne une sensation de défoulement.

Cross Training +++

Entraînements complets, regroupant des mouvements cardio et renfo. C'est un travail en petite équipe motivée ! Ils vous permettent d'augmenter rapidement votre condition physique générale. Avec une intensité plus élevée que des exercices classiques, vous solliciterez toutes vos chaînes musculaires.

Aérobic (LIA – STEP en alternance) :

LIA : Cours chorégraphié 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.

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 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.e en début de saison.



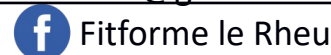
BABY – JUNIORS & KIDS

Saison 2018 2019

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

Responsable : Estelle NUGET KUBLER 06 23 35 35 37

Contact : fitformelerheu@gmail.com



Renseignements - Inscriptions :

Au Forum des associations le 8 septembre 2018 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

- **Baby'forme offre aux tous petits de 3 ans et 4 ans un éveil sportif**

A travers la découverte de diverses activités collectives et individuelles, par cycles et par ateliers ludiques de 45 mn, tels que motricité, escrime, cirque, hockey, sports collectifs ...

* **Mercredi 15h05 - 15h50 pour les enfants nés en 2014 et 2015**

- *******NOUVEAU - Juniors Sport pour les enfants de 5 à 7 ans :**

une pré initiation aux sports collectifs : basket, hand, hockey, tennis, badminton

une sensibilisation à l'athlétisme : saut en longueur, en hauteur, course, javelot ...

* **Mercredi 14h15 - 15h pour les enfants nés en 2011, 2012 et 2013**

* Les groupes d'enfants sont encadrés par 2 intervenants qualifiés.

Tarifs 2018-2019 : 90€ pour 1 séance pour 1 enfant ; 159 € pour 2 enfants du même foyer

La Zumba kids pour les enfants de 6 à 11 ans, en primaire, du CP au CM2

Cette activité permet aux enfants de s'initier à la zumba sur des chorégraphies simples et originales auxquelles s'ajoutent des jeux et des activités d'exploration culturelle.

1 séance d'une heure le mercredi de 16h à 17h, encadrée par un animateur spécialisé.

Tarifs 2018-2019 : 70 € pour 1 séance, pour 1 enfant (tarif scolaire)

Lieu des activités Baby – Juniors et Zumba Kids : au COSEC, salle de gymnastique.

Prévoir une paire de chaussures spécifique pour la salle ainsi qu'une petite bouteille gourde.

Un certificat médical est demandé pour chaque enfant en début de saison.

LES ATELIERS DE LA SECTION BABY – JUNIORS



- **MOTRICITE** : sous forme de parcours, pour emmener l'enfant à comprendre son corps, à travailler son équilibre, sa vitesse et développer ses capacités physiques.

- **CIRQUE** : activité amusante utilisant différents jeux d'adresse et d'équilibre (diabolo, jonglage, assiettes sur bâton) avec une représentation pour les parents à la fin de l'atelier.



- **INITIATION ESCRIME** : l'éveil à l'escrime enseigne aux enfants les mouvements de bases et le cycle se termine par un petit spectacle chorégraphié pour les parents. Les enfants sont équipés de vestes, masques et fleurets.

LE HOCKEY : est un jeu collectif praticable en salle comme en plein air qui nécessite de jouer la balle avec une crosse. C'est un moyen privilégié d'initiation aux sports collectifs.



- **LES SPORTS COLLECTIFS** : initient les enfants à une multitude de sports collectifs (badminton, foot, basket...) ce qui leur permettra par la suite d'intégrer un sport qui leur plaira. L'enfant sort de sa coquille et apprend à jouer en équipe !

Pour les juniors, on rajoute le tennis et le hand et les cours sont plus intensifs et spécialisés.

• L'ATHLETISME :

Initiation ludique aux différentes disciplines de l'athlétisme :

Courir plus vite et plus longtemps, en équipe, avec ou sans obstacle ;
lancer plus fort et plus loin différents engins avec trajectoire orientée ;
sauter plus haut et plus loin – avec ou sans engin.



Chaque atelier dure environ 2 mois et est rythmé par les vacances scolaires de la Toussaint, Noël, février et Pâques. L'ordre des ateliers est susceptible d'être modifié en cours de saison suivant le choix des animateurs.

