



PLANNING FITNESS Septembre 2020

A partir du lundi 7 septembre 2020

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
MATIN		10H à 11H BODY SCULPT (Salle fitness)	9H35 à 10H15 CARDIO MIX (Salle fitness)		9H35 à 10H15 BIKING (Salle Biking)	10H à 11H BODY BARRE (Salle fitness)	10H-11H BIKING (Salle biking)
			10H20 à 11H05 BODY SCULPT (Salle fitness)		10H20 à 11H05 FESSIERS ABDOS STRETCH (Salle fitness)		11H-12H CLAQUETTES IRLANDAISES (Salle fitness) Echauffement de 10h à 11h en salle Urban
12H20 13H10		STEP (Salle Pop Art)	FAC (Salle fitness)	BODY SCULPT (Salle fitness)	BIKING (Salle biking)	CROSS TRAINING (Salle Fitness)	
		BODY BARRE (Salle fitness)			STRONG (Salle fitness)		
17H30 18H15		FAC (Salle fitness)	STEP (Salle Pop Art)	ABDOS FESSIERS (Salle fitness)	STRETCHING (Salle Pop Art)	BODY ZEN (Salle Fitness)	
18H25 19H15		STEP (Salle Fitness)	BIKING (Salle Biking)	HILO (Salle Pop Art)	BODY SCULPT (Salle fitness)	STRONG (Salle Fitness)	
		ZUMBA (Salle Pop Art)	BODY BARRE (Salle Fitness)				
19H25 20H15		ABDOS / BODY ZEN (Salle Fitness)	ZUMBA (Salle Pop Art)	BODY SCULPT (Salle fitness)	BIKING (Salle biking)	ZUMBA (Salle Fitness)	

Les pauses entre les cours ont été allongées en 2020 pour permettre le nettoyage du matériel et l'entrée/sortie des sportifs en limitant les contacts.

RENFORCEMENT
DANSE
CARDIO

100% des cours sont assurés par des professeurs diplômés d'état

Coaching personnalisé sur rendez-vous

CROSS TRAINING : Travail de renforcement musculaire et cardiovasculaire très intense ! Développez votre condition physique et brûlez de la masse grasse avec un circuit de plusieurs ateliers en fractionné.

FAC : Renforcement musculaire des fessiers, abdos et cuisses.

ZUMBA : Associe le fitness et les danses latinos. En un rien de temps, les participants améliorent leur forme et décuplent leur énergie ! C'est simple, efficace et totalement exaltant.

BIKING : Bye bye la routine ! Essayez le biking (ou Spinning), l'une des disciplines les plus efficaces pour brûler des calories ! Idéal donc pour contrôler son poids, se raffermir, dessiner sa musculature et accroître son énergie, au fil des séances qui pourront avoir lieu en toutes saisons, sans casque ! Chacun peut travailler à son rythme et sa puissance. Comme c'est un sport porté, les personnes en surpoids n'abiment pas leurs articulations.

HILO : Chorégraphies simples avec des sauts, sur des rythmes dynamiques. Excellent pour le système cardio-vasculaire, dynamisme assuré !

BODY ZEN : Associe le renforcement musculaire, les étirements et la relaxation. Un savant mélange des méthodes pilates et yoga.

BODY SCULPT : Renforcement musculaire à l'aide de petit matériel (élastiques, haltères, ballons...) pour tonifier et affiner tous les muscles du corps.

BODY BARRE : Renforcement musculaire permettant de tonifier la partie haute et basse du corps grâce à l'utilisation d'une barre qui est chargée en fonction du groupe musculaire sollicité.

CARDIO MIX : Combinaison de différentes techniques de travail cardio vasculaires (Step, Aérobic...)

STRONG by Zumba : Associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la plio, le tout au rythme d'une musique originale spécialement élaborée pour être en parfaite synchro avec chaque mouvement.

Ce planning est susceptible d'être modifié à tout moment de l'année, notamment allégé pendant les vacances scolaires.

Kizomba : Tous les mardis de 20h à 23h. 8€ les cours + une consommation

Danses de Salon (Rock et Chachacha) : Tous les mercredis de 20h30 à 23h. 8€ les cours + une consommation

Salsa : Tous les jeudis de 19h30 à 23h30. 8€ les cours + une consommation

Country : Tous les 2ème et 4ème vendredis du mois de 19h à 22h. 6€ les cours + une consommation

Art'sport Café : 8 rue Marcel Toulouzan 76600 Le Havre
02.35.26.38.66 contact@artsportcafe.com

www.artsportcafe.com