

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	10H à 11H BODY SCULPT (Salle fitness)	9H30 à 10H15 CARDIO MIX (Salle fitness)		9H30 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)		
12H20 13H10	STEP (Salle Fitness/Pop Art)	FAC (Salle fitness)	BODY SCULPT (Salle fitness)	BIKING (Salle biking)	FIT ATAK (Salle Fitness)	
17H30 18H15	FAC (Salle fitness)	STEP (Salle Fitness/Pop Art)	ABDOS FESSIERS (Salle fitness)	STRETCHING (Salle Fitness)	PILAT'O ZEN (Salle Fitness)	
18H25 19H15	ZUMBA (Salle Fitness/Pop Art)	BODY BARRE (Salle Fitness)	HILO (Salle Pop Art)	BODY SCULPT (Salle fitness)	STRONG (Salle Fitness)	
19H25 20H15		ZUMBA (Salle Pop Art)	BODY SCULPT (Salle fitness)	BIKING (Salle biking)		

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.

En fonction du temps, certains cours auront lieu en extérieur. C'est bon pour le teint et la lutte contre les vilains petits virus...

RENFORCEMENT
DANSE
CARDIO

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

Coaching personnalisé sur rendez-vous

- FAC :** Renforce les muscles 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 :** Brûle un maximum de 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 :** Se compose de chorégraphies simples avec des sauts, sur des rythmes dynamiques. Excellent pour le système cardio-vasculaire, dynamisme assuré !
- PILAT'O ZEN :** Associe le renforcement musculaire, notamment des muscles profonds, les étirements et la relaxation. Un savant mélange des méthodes pilates et yoga.
- BODY SCULPT :** Permet le renforcement musculaire à l'aide de petit matériel (élastiques, haltères, ballons...) pour tonifier et affiner tous les muscles du corps.
- BODY BARRE :** Tonifie 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 :** Combine différentes techniques de travail cardio vasculaires: Step, Aérobie...
- STRONG :** 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.
- FIT ATAK :** Développe l'endurance et la force en stimulant le Cœur et l'ensemble du corps sur des musiques très énergiques !

Ce planning est susceptible d'être modifié à tout moment de l'année, notamment allégé pendant les vacances scolaires. Des cours pourront être doublés si la fréquentation est importante.

Le nom des salles est indiqué à titre informatif, elles sont susceptibles d'être modifiées suivant les événements organisés par le club.

Kizomba : Tous les mardis de 20h 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

ArtSport Café : 8 rue Marcel Toulouzan 76600 Le Havre
02.35.26.38.66 contact@artsportcafe.com

www.artsportcafe.com