

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
MATIN	10H à 11H BODY SCULPT (Salle fitness)	9H30 à 10H15 CARDIO MIX (Salle fitness) 10H20 à 11H05 BODY BALL (Salle fitness)		9H30 à 10H15 BIKING (Salle Biking) 10H20 à 11H05 FESSIERS ABDOS STRETCH (Salle fitness)	10H à 11H YOGA (Salle fitness)	10H-11H FIT PADEL (Salle Fitness/Club) 11H-12H BIKING (Salle Biking)
12H20 13H10	STEP (Salle Fitness/Pop Art)	FAC (Salle fitness)	BODY SCULPT (Salle fitness)	BIKING (Salle biking)	CROSS TRAINING (Salle Fitness)	
17H30 18H20	FAC (Salle fitness)	TBC (Salle Fitness/Pop Art)	ABDOS FESSIERS (Salle fitness)	FIT COMBAT (Salle Fitness/Pop Art)	STRETCHING PILAT'O ZEN (Salle Fitness)	
18H25 19H20	ZUMBA (Salle Fitness/Pop Art)	BODY BARRE (Salle Fitness)	HILO (Salle Pop Art)	BODY SCULPT (Salle fitness)	STRONG (Salle Fitness/Pop Art)	
19H25 20H20		ZUMBA (Salle Fitness/Pop Art)	BODY SCULPT (Salle fitness)	BIKING (Salle biking)		

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 quelques kilos supplémentaires n'abiment pas vos articulations...

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

YOGA Comprend des postures dynamiques et statiques, de la respiration pour diminuer le taux de stress et baisser la tension artérielle. Travail sur les énergies, relaxation et méditation

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, essentiellement grâce à l'utilisation d'une barre qui est chargée en fonction du groupe musculaire sollicité.

BODY BALL : Développe le renforcement musculaire grâce à l'utilisation de ballons essentiellement, idéal pour tonifier en douceur tous les muscles du corps.

CARDIO MIX : Combine différentes techniques de travail cardio vasculaires: Step, Aérobic...

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.

STEP : Associe un développement du rythme, de la coordination et de la mémorisation, à base de pas ou chorégraphies, plus ou moins difficiles, sur un step. Excellente activité cardio-vasculaire !

TBC : Total Body Conditioning: allie vos capacités cardiovasculaires et musculaires, cours motivant sur tout le corps, musique énergique pour brûler un maximum de calories !

FIT COMBAT : S'inspire des Arts martiaux et autres sports de combats et conduit à une séance très cardio pour sculpter votre corps.

FIT PADEL : S'inspire des sports de raquettes (Padel, Squash, Tennis...) avec des exercices de renforcement musculaire et des mouvements dynamiques. Excellent pour éviter les blessures et progresser !

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.

Urban Kizomba : Tous les mardis de 19h30 à 23h30. 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