

## PLANNING FITNESS : Vacances Noël 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
10H00		9h35 CARDIO MIX		9H35 BIKING		9h35 (Pas cours le 30/12/23) - CIRCL'
		10H20 F.A.C		10H20 STRETCHING		10H10 (Pas cours le 30/12/23) BIKING
12H20		CIRCUIT 45'	BODY SCULPT	BIKING	CROSS TRAINING	
17H30		T.B.C	F. A. C	POWER STEP	STRETCHING / PILATES	
18H25		BODY BARRE	HEART ATTACK	BODY BARRE	(Pas cours le 29/12/23) STRONG	
19H25						

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...

**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.

**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.

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

**CIRCUIT 45' :** Une fusion dynamique entre renforcement musculaire et stimulation cardiovasculaire.

**HEART ATTACK :** Cours cardio par excellence. Alliant travail cardio et athlétique sans matériel, il est accessible à tous.

**STRETCH & BREATH :** Invitation à la détente, à la revitalisation et au renforcement postural.

**POWER STEP :** Entraînement dynamique qui utilise le step pour amplifier votre cardio et sculpter votre silhouette.

**CIRCL'MOBILITY :** Basé sur la science du mouvement fonctionnel, le circl mobility se concentre sur la souplesse, la respiration, et des exercices de mobilité.

**ART'DANSE :** Melting-pot des différents styles de danses, moderne, jazz, pour apprendre, vibrer et vous amuser en musique.

**STEP :** Associe un développement du rythme, de la coordination et de la mémorisation, à base de chorégraphies, sur un step. Excellente activité cardio-vasculaire.

**STRETCHING PILATES :** Etirements, respiration et renforcement au sol, le cours parfait pour se mettre en forme en douceur.

**BODY ZEN :** Cours fusionné inspiré du yoga, du Pilates et de la gym douce, une invitation à renforcer votre posture, équilibrer votre corps et esprit, et s'étirer en profondeur.

**CROSS TRAINING :** Entraînement fonctionnel qui défie toutes les limites. Alliant force, cardio, agilité et endurance.

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.

**Urban Kizomba :** Tous les mardis de 19h30 à 23h30. 9€ les cours + une consommation.

**Salsa :** Tous les jeudis de 19h30 à 23h30. 9€ les cours + une consommation.

**Country :** Tous les 2ème et 4ème vendredis du mois de 19h à 22h. 8€ 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**