

PLANNING DE COURS ADULTES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9 ^h 15	TABATA	SALLE 1 CAF	SALLE 1 TABATA	SALLE 2 CAF	BODY TONIC	CAF
10 ^h 15	STRETCHING	SALLE 2 CAF	SALLE 1 TABATA	SALLE 1 HATHA YOGA	GYM DOUCE	PILATES STRETCH
17 ^h 30	CAF	SALLE 2 100% ABDOS (9h45 - 10h15)	SALLE 1 PILATES	SALLE 1 HATHA YOGA	FIT CARDIO	
18 ^h 30	HIIT	SALLE 1 HATHA YOGA	SALLE 2 ATC	SALLE 2 BODY TONIC	PILATES	
19 ^h 30	VINYASA YOGA	SALLE 2 ZUMBA	SALLE 2 HIIT	SALLE 2 100% ABDOS (18h45 - 19h15)		
		SALLE 2 STRETCHING				

Couleur couleur des coaches :

ANAIS

DYLAN

VINCENT

CAMILLE

ROMAIN

DEFINITION DE COURS

- 100% abdos :** focus sur les abdos ! Sur 30 minutes, vous travaillez avec différents exercices pour renforcer votre sangle abdominale.
- ATC (Abdos/Taille/Cardio) :** vous alternerez exercices cardio et renforcement musculaire ciblé sur les abdos et l'affinement de la taille.
- Biking :** cours 100% sur le vélo, vous pédalerez en variant travail cardio/renforcement musculaire.
- Body tonic :** vous renforcerez l'ensemble des muscles de votre corps, avec quelques exercices cardio pour rajouter de l'intensité.
- CAF (Cuisses/Abdos/Fessiers) :** à travers différents exercices au sol et debout, vous renforcerez vos muscles des cuisses, abdos et fessiers.
- Circuit training :** vous travaillerez l'ensemble des muscles de votre corps en alternant des exercices cardio et de renforcement musculaire sous forme d'ateliers.
- Club ados :** un créneau horaire défini pendant lesquels les ados de 15 à 17 ans pourront venir découvrir le plateau musculation et s'entraîner en toute sécurité, encadrés par un coach diplômé.
- Fit Cardio :** cours cardio où vous alternez les exercices en rythme et en musique.
- Gym douce :** durant ce cours vous pourrez renforcer l'ensemble de votre corps et travailler votre équilibre à travers des exercices doux et sans impacts.
- HIIT :** vous alternerez des exercices cardio et de renforcement musculaire en fractionné et travaillerez à haute intensité.
- Pilates :** méthode spécifique de renforcement musculaire douce où vous renforcerez l'ensemble de vos muscles profonds grâce à la coordination du mouvement et de la respiration.
- Pilates stretch :** cours de pilates couplé avec une partie stretching pour vous permettre de vous assouplir.
- Step :** vous pourrez travailler votre cardio ainsi que votre coordination à travers une chorégraphie élaborée avec des montées/descentes sur le step.
- Stretching :** vous améliorerez votre souplesse et votre mobilité à travers différents étirements et postures.
- Tabata :** méthode consistant à réaliser différents exercices cardio et de renforcement musculaire sur un temps de travail et un temps de repos défini.
- Yoga Hatha :** type de yoga postural où vous maintiendrez des postures un certain temps en contrôlant votre respiration.
- Vinyasa Flow :** issu du yoga ashtanga, ce type de yoga consiste à enchaîner différentes postures en les coordonnant avec la respiration. Il est plus libre et créatif que l'ashtanga car il n'y a pas de postures imposées. Yoga dynamique.
- Zumba :** sur différents rythmes et différents types de musiques vous enchaînez les chorégraphies en vous défilant !
- Zumba enfants :** cours chorégraphié adapté aux enfants comprenant une partie jeux sur la fin de la séance.

PLANNING DE COURS ENFANTS

MERCREDI		SAMEDI	
15 ^h 00	ZUMBA ENFANTS 7/10 ANS	10 ^h 15 11 ^h 30	CLUB ADOS A PARTIR DE 15 ANS
16 ^h 00	YOGA ENFANTS 7/10 ANS	Les cours collectifs durent entre 45 min et 1h	
18 ^h 30	CLUB ADOS A PARTIR DE 15 ANS		

TARIFS ET INFOS

TICKETS	ABONNEMENTS
Carnets fitness	+1 Semaine 25€
+10 tickets 46€	+2 Semaines 45€
+20 tickets 86€	+Sans engagements 59€/mois
Carnets fitness & musculation	+3 Mois 55€/mois 165€
+10 tickets 65€	+6 Mois 45€/mois 270€
Entrées	+9 Mois 42€/mois 378€
+1 entrée plateau 8€	+1 An 38€/mois 456€
+1 entrée cours collectifs 6€	+Club Ados 20€/mois
	+Cours enfants 45€/trimestre
	(voir conditions auprès de la salle)
	+Tarifs réduits :
	étudiants, séniors (+60ans), police,
	pompiers, gendarmerie
	Pas de frais d'adhésion

CONTACT

instagram @thegym
facebook THEGYM
mail thegymwk@gmail.com
site web www.thegym07.fr
tel 04 75 36 09 97
Vincent 06 66 07 86 56
Romain 06 76 77 06 35

565 route des vernades
07260 Rosières
(dernière Intermarché)

Pas de cours collectifs du 24 décembre 2022 au 01 janvier 2023
Accès à l'espace Musculation pour les abonnés durant cette période.

ESPACE DE MUSCULATION & DE FITNESS



ESPACE MUSCULATION - ESPACE FITNESS

Accès libre de 6h à 22h

Toute l'année 7j/7

Accueil du Lundi au Vendredi

9h - 19h30

Le Samedi 9h - 11h30

Planning de

Septembre

à Décembre 2022

+ de 25h de cours
par semaine