

# FITNESS



www.jfcholet.com

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h	Salle RDC	Salle RDC	Salle RDC	Salle RDC	Salle RDC	
10h	Cuisses Abdos Fessiers	Gym posturale + Fitball	Renforcement musculaire	Cours spécial DOS	Renforcement musculaire	Salle RDC
11h	Stretching Techniques douces	Circuit renfo		Renfo.		Renforcement musculaire
12h						
13h		Renforcement musculaire		Cardio		
15h						
16h						
17h						
18h		Fit ados		FIT HOMMES	FIT Ados	
19h	Renforcement	Renfo.	MEDLEY FIT *	Renforcement musculaire	MEDLEY FIT*	
20h	Cardio latino	Step Intermédiaire		Step Débutant		
21h	Renforcement		Renforcement musculaire			

PLANNING 2016/2017

■ Intensité 1 : techniques douces ■ Intensité 2 : moyenne (renforcement musculaire) ■ Intensité 3 : élevée (cours tonique ou à dominante cardio)

Nota : tarifs spécifiques pour le Pilates. Non compris dans le forfait à volonté fitness.

3 salles d'activités spécialisées : Salle RDC (rez de chaussée) / Salle 1 (1<sup>er</sup> étage) / Salle 2 (2<sup>ème</sup> étage)

Professeurs > E: Emma I: Isabelle Ca: Cathy Ch: Christine N: Nathalie

## \* NOUVELLES ACTIVITÉS JF : EXPLICATIONS

**Fitness / Danse** : approche par la danse de l'entretien physique avec tonification et étirements

**Medley Fit** : le plaisir d'une activité variée. Alternance de différentes techniques de fitness, la solution pour le « Tout en 1 »

# GYMNASTIQUE DOUCE

	MARDI	JEUDI	VENDREDI
9h		Salle 2	
15			
30			
45			
10h	Salle RDC	Mobilité équilibre	
15		Olivier	
30	Salle 2		Salle RDC
45			
11h	Gym douce		Gym douce
15	Isabelle		Olivier
30			
45			
12h			

■ Gym douce intensité normale ■ Gym douce intensité réduite

2 salles d'activités spécialisées différentes selon les créneaux : Salle RDC (rez de chaussée) ou Salle 2 (2<sup>ème</sup> étage)

## INFOS

### FITNESS / GYM DOUCE

**Début des cours le 5 septembre 2016 / Fin des cours le 30 juin 2017**

Tout cours qui ne totalise pas un **minimum de 10 adhérents** pourra être annulé

#### Tarifs Fitness :

- > 1 cours fixe par semaine : 158 €
- > Forfait à volonté : 188 €
- > Etudiant (-20%) : 1 cours 133 € / Forfait 158 € (*Offre non cumulable avec le coupon Nouveau Choletais*)

#### Tarifs Gymnastique douce :

- > 1 cours fixe par semaine : 115 € / Forfait à volonté : 163 €

#### Tarifs Pilates :

- > Tarif annuel : 330 € / Carte 10 cours : 110 €

#### Organisation des cours pendant les vacances scolaires :

- > **Vacances de la Toussaint** : planning normal
- > **Vacances de Noël** : pas de cours
- > **Vacances d'Hiver et de Pâques** : planning allégé (à consulter sur [www.jfcholet.com](http://www.jfcholet.com) au minimum 1 semaine avant le début des vacances)

#### Organisation des cours les jours fériés :

##### Cours annulés le :

- > 1<sup>er</sup> novembre
- > 11 novembre
- > Lundi de Pâques
- > 1<sup>er</sup> mai
- > 8 mai
- > Lundi de Pentecôte
- > Lors du Pont de l'Ascension