

PLANNING FITNESS



www.jfcholet.com

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h						
10h	Salle RDC CAF C	Salle RDC Gym Posturale C	Salle RDC Renfo C	Salle RDC Cours Spécial DOS P	En extérieur Fitness Outdoor P	Salle RDC Renfo C
11h	Salle 2 CAF P			Cours Spécial DOS P		
12h	Stretching C				Salle 2 Fitness Danse* Nt	
13h	Stretching P					
15h						
16h						
17h						
18h	Salle d'Art M. Circuit Training J					
19h	Boxing J	Salle RDC Renfo C		Salle RDC Renfo C		
20h		Salle 2 STEP Avancé JB	Salle 2 Fitness Danse* Nt	Renfo C		
21h		Salle RDC Bien-Être C		Renfo C		
		LIA JB				

PLANNING 2024/2025

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

4 salles d'activités spécialisées : Salle RDC (rez de chaussée) / Salle 1 (1^{er} étage) / Salle 2 (2^{ème} étage) / Salle d'Art Martiaux

Fitness Outdoor : Lieu de RDV changeant et communiqué par l'éducateur (via Groupe Whatsapp)

Educateurs > C : Cathy J : Julian JB : Jean Baptiste P : Pierre Nt : Nathalie

* ACTIVITÉS JF : EXPLICATIONS

Bien-Être : travail sur les sensations. Mélange pilates, stretching et renforcement des muscles profonds et posturaux

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

Début des cours le Lundi 2 septembre 2024 / Fin des cours le samedi 28 juin 2025

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

Tarifs :

- > Abonnement annuel : 220 €
- > Abonnement annuel sans engagement : 30€/mois*
- > Tarif -16 ans : 160 €

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 au minimum 1 semaine avant le début des vacances)

Organisation des cours les jours fériés :**Cours annulés le :**

- > le 1er et 2 novembre
- > lundi 11 novembre
- > lundi de Pâques - 21 avril
- > jeudis 1er et 8 mai
- > pont de l'Ascension (du 29 mai au 1er juin)
- > lundi de Pentecôte - 9 juin

Inscription en ligne sur www.jfcholet.com - Activité Fitness