PLANNING FITNESS 2025-2026 - VACANCES AVRIL

SITE DE LONGCHAMP

LUNDI 27/04	MARDI 28/04	MERCREDI 29/04	JEUDI 30/04	VENDREDI 01/05	SAMEDI 02/05	DIMANCHE 03/05
BODY DANCE 8h45 - 9h45 MARIE		GYM CARDIO 8h30 - 9h30 FLORIAN	GYM 8h45 - 9h45 EMERIC			
GYM 10h30 - 11h30 MARIE		GYM 9h45 - 10h45 FLORIAN	GYM POSTURALE 10h00 - 11h00 MARIE	GYM CARDIO - STRETCHING 10h15 - 11h15 MARIE	CUISSES / ABDOS / FESSIERS 10h15 - 11h15 MARIE	GYM CARDIO - STRETCHING 10h15 - 11h15 CARLOTTA
GYM POSTURALE 11h30 - 12h30 MARIE	PILATES 11h30 - 12h30 GAELLE	STRETCHING 11h00 - 12h00 MARIE		GYM 11h15 - 12h15 MARIE	GYM 11h15 - 12h15 MARIE	GYM 11h15 - 12h15 CARLOTTA
STRETCHING 12h30 - 13h30 MARIE	BODY SCULPT 12h30-13h30 GAELLE	GYM POSTURALE 12h00 - 13h00 MARIE		STRETCHING 12h15 - 13h15 MARIE	STRETCHING 12h15 - 13h15 MARIE	STRETCHING 12h15 - 13h15 CARLOTTA
	GYM CARDIO 19h15 - 20h15 MARIE	YOGA 19h - 20h30 LOUIS	BODY BOOST 19h15 - 20h15 MARIE			Retrouvez le programme et l'ensemble des informations sur le site du Club: www.tcbb.org

GYM & GYM CARDIO

Exercices cardio liés à du renforcement musculaire.

Augmente la masse et la résistance des muscles.

Garantit la fonte des graisses superflues.

GYM POSTURALE

Travail sur la bonne posture du corps et renforcement des muscles profonds grâce à des exercices de respiration.

GYM SPECIAL DOS

Travail principalement abdominal et travail en douceur sur l'ensemble de la musculature du dos.

Comprendre le mouvement pour supprimer la douleur en s'étirant en douceur, et avec bienveillance.

GYM BARRE

Gymnastique du danseur.
Se muscler et s'assouplir avec un minimum de pression sur les articulations.
Posture, gainage, silhouette et souplesse.

BODY DANCE

Cours associant des mini-chorégraphies de danse tonique à du renforcement musculaire.

Cours ayant pour objectif de se détendre tout en se défoulant.

BODY SCULPT

Il permet un travail ciblé sur l'ensemble des muscles du corps.

Mélange entre le step et le Body Pump, le Body Sculpt est une discipline fitness qui allie renforcement musculaire et cardiotraining.

BODY BOOST

Renforcement de l'ensemble du corps avec petit matériel et poids du corps.

ETIREMENTS / MUSCULATION

Cours plus tonique.
On sollicite tous les groupes musculaires et on s'étire beaucoup à la fin de la séance.

FELDENKRAIS
(1er MARDI DE CHAQUE MOIS)

Le plaisir de sentir le mouvement circuler à travers le corps sans efforts, en cherchant la manière la plus agréable de réaliser le mouvement proposé.

RENFORCEMENT

Le renforcement musculaire qualifie toute activité qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel.

YOGA

Le Yoga est une pratique ancestrale qui utilise la pratique de postures, d'exercices de souffle et de la méditation pour favoriser l'union du corps et de l'esprit, et la paix intérieure.

PILATES

Développement des muscles profonds.
Gainage, travail sur la sangle abdominale, et amélioration de la posture.
Travail essentiellement basé sur la respiration.

CUISSES / ABDOS / FESSIERS

Renforcement musculaire des cuisses, abdominaux et fesses.

Garantit un rafermissement des trois groupes de muscles.

STRETCHING

Cours de gym améliorant la souplesse des articulations sur une musique douce.