

PROGRAMME
SAISON 2017
Du 01.07.17 - au 31.08.17



LUNDI

8h30 - 9h30 : **YOGA** - C'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.

SÉANCE : 1h ; INTENSITÉ : 2 et 3

9h30 - 10h30 : **CUISSES / ABDOS / FESSIERS** - C'est un grand classique dans le milieu du sport mais terriblement efficace. Après un échauffement d'une dizaine de minutes, vous travaillerez 15 minutes pour affiner vos cuisses, 15 minutes pour tonifier vos abdos et 15 minutes pour galber vos fesses. Un retour au calme de 5 minutes est prévu en fin de séance.

SÉANCE : 1h ; INTENSITÉ : 1 et 2

10h30 - 18h30 : **FERMÉ**

18h30 - 19h30 : **BOOTCAMP** - Séance de sport haute intensité, sur la structure et dans le sable, exercices en groupe. Cohésion et dépassement de soi sont les principales valeurs du BootCamp. C'est un des cours les plus populaire de l'Agora.

SÉANCE : 1h ; INTENSITÉ : 2 et 3

MARDI

8h30 - 9h30 : **PILATE** - La méthode Pilate est une gymnastique douce du corps qui est composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements.

SÉANCE : 1h ; INTENSITÉ : 1 et 2

9h30 - 10h30 - **CIRCUIT TRAINING** - Simple, rapide, efficace et ludique ; le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération. Un fois la totalité des mouvements effectués, l'enchaînement est repris depuis le début.

SÉANCE : 1h ; INTENSITÉ : 1 et 2

10h30 - 18h30 : **FERMÉ**

18h30 - 19h30 : **ZUMBA** - De la musique, des chorégraphies, du fitness, la Zumba est accessible à tous et dès le plus jeune âge.

SÉANCE : 45 min ; INTENSITÉ : 1 et 2

MERCREDI

8h30 - 9h30 : **YOGA** - C'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.

SÉANCE : 1h ; INTENSITÉ : 2 et 3

9h30 - 10h30 : **CUISSES / ABDOS / FESSIERS** - C'est un grand classique dans le milieu du sport mais terriblement efficace. Après un échauffement d'une dizaine de minutes, vous travaillerez 15 minutes pour affiner vos cuisses, 15 minutes pour tonifier vos abdos et 15 minutes pour galber vos fesses. Un retour au calme de 5 minutes est prévu en fin de séance.

SÉANCE : 1h ; INTENSITÉ : 1 et 2

10h30 - 18h30 : **FERMÉ**

18h30 - 19h30 : **BOOTCAMP** - Séance de sport haute intensité, sur la structure et dans le sable, exercices en groupe. Cohésion et dépassement de soi sont les principales valeurs du BootCamp. C'est un des cours les plus populaire de l'Agora.
SÉANCE : 1h ; INTENSITÉ : 2 et 3

JEUDI

8h30 - 9h30 : **PILATE** - La méthode Pilate est une gymnastique douce du corps qui est composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements.
SÉANCE : 1h ; INTENSITÉ : 1 et 2

9h30 - 10h30 - **CIRCUIT TRAINING** - Simple, rapide, efficace et ludique ; le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération. Un fois la totalité des mouvements effectués, l'enchaînement est repris depuis le début.
SÉANCE : 1h ; INTENSITÉ : 1 et 2

10h30 - 18h30 : **FERMÉ**

18h30 - 19h30 : **ZUMBA** - De la musique, des chorégraphies, du fitness, la Zumba est accessible à tous et dès le plus jeune âge.
SÉANCE : 45 min ; INTENSITÉ : 1 et 2

VENDREDI

8h30 - 9h30 : **WAKE UP** - Une séance à faible intensité qui permet de réveiller le corps avec un footing léger de 15 à 20 Minutes, suivi d'étirements et de postures complétés par des exercices de renforcement musculaire posturaux.
SÉANCE : 1 ; INTENSITÉ : 1

9h30 - 10h30 : **CUISSES / ABDOS / FESSIERS** - C'est un grand classique dans le milieu du sport mais terriblement efficace. Après un échauffement d'une dizaine de minutes, vous travaillerez 15 minutes pour affiner vos cuisses, 15 minutes pour tonifier vos abdos et 15 minutes pour galber vos fesses. Un retour au calme de 5 minutes est prévu en fin de séance.
SÉANCE : 1h ; INTENSITÉ : 1 et 2

10h30 - 18h30 : **FERMÉ**

18H30 - 19H30 : **CIRCUIT TRAINING** - Simple, rapide, efficace et ludique ; le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération. Un fois la totalité des mouvements effectués, l'enchaînement est repris depuis le début.
SÉANCE : 1h ; INTENSITÉ : 1 et 2

SAMEDI

8h30 - 9h30 : **WAKE UP** - Une séance à faible intensité qui permet de réveiller le corps avec un footing léger de 15 à 20 Minutes, suivi d'étirements et de postures complétés par des exercices de renforcement musculaire posturaux.
SÉANCE : 1 ; INTENSITÉ : 1

9h30 - 10h30 - **CIRCUIT TRAINING** - Simple, rapide, efficace et ludique ; le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération. Un fois la totalité des mouvements effectués, l'enchaînement est repris depuis le début.

SÉANCE : 1h ; INTENSITÉ : 1 et 2

10h30 - 18h30 : **FERMÉ**

18h30 - 19h30 - **CARDIOBOXING** - Séance de cardio training avec des mouvements de boxe et de sports de combats, il n'y a pas d'appositions avec les participants. Après les 30 minutes de cardio, 30 minutes de renforcement musculaire vous seront proposés.

SÉANCE : 1h ; INTENSITÉ : 1 et 2

DIMANCHE

8h30 - 9h30 : **WAKE UP** - Une séance à faible intensité qui permet de réveiller le corps avec un footing léger de 15 à 20 Minutes, suivi d'étirements et de postures complétés par des exercices de renforcement musculaire posturaux.

SÉANCE : 1 ; INTENSITÉ : 1

9h30 - 10h30 : **CUISSES / ABDOS / FESSIERS** - C'est un grand classique dans le milieu du sport mais terriblement efficace. Après un échauffement d'une dizaine de minutes, vous travaillerez 15 minutes pour affiner vos cuisses, 15 minutes pour tonifier vos abdos et 15 minutes pour galber vos fesses. Un retour au calme de 5 minutes est prévu en fin de séance.

SÉANCE : 1h ; INTENSITÉ : 1 et 2

10h30 - 18h30 : **FERMÉ**

18H30 - 19H30 : **CIRCUIT TRAINING** - Simple, rapide, efficace et ludique ; le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération. Un fois la totalité des mouvements effectués, l'enchaînement est repris depuis le début.

SÉANCE : 1h ; INTENSITÉ : 1 et 2

Tous les cours sont gratuits.