



# HALTEROPHILIE SAUNA



# CARDIO-TRAINING MUSCULATION SAUNA



# COURS COLLECTIFS DE FITNESS SAUNA



A partir de 12 ans  
Sport Olympique  
Pratique de compétition



Programmes personnalisés,  
séances encadrées et suivies par  
des professionnels diplômés d'Etat  
«Métiers de la Forme»

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 - -	MUSCULATION 9h30 - 13h45 Non stop	MUSCULATION 9h30 - 20h00 Non stop	MUSCULATION 9h30 - 13h45 Non stop	MUSCULATION 9h30 - 20h00 Non stop	MUSCULATION 9h30 - 20h00 Non stop	MUSCULATION 9h30 - 12h00 Non stop
12h00 - - 13h45 - - 18h20						
20h00 = =	HALTÉROPHILIE 18H20 - 20H00		HALTÉROPHILIE 18H20 - 20H00			

Sport dynamique s'adressant aussi bien aux hommes qu'aux femmes et faisant appel à de nombreuses qualités physiques : endurance, coordination, résistance, vitesse, force, souplesse et puissance.

### Entraînements

#### Lundi et Mercredi de 18h20 à 20h

Séances encadrées par des éducateurs diplômés par la Fédération Française d'haltérophilie, musculation.

### Cotisation :

95€ l'année + 25€ à l'inscription (compétiteurs)  
185€ l'année + 25€ à l'inscription (non compétiteurs)

### HALLE DES SPORTS

(Entrée salles spécialisées)

Boulevard Raoul Dautry - 26700 PIERRELATTE

Salle climatisée

Tél : 04 75 04 23 12



haltérophilie pierrelatte



halterophiliepierrelatte26700

**Power plate** : Sur rendez-vous, séance 30 mn, carte de 5 ou 10 séances (renseignements et inscriptions à la salle de musculation)

**Sauna** : Compris dans l'abonnement.

Sur rendez-vous tous les jours de 12h00 à 13h30 et 18h30 à 20h00.

### Cotisation :

6 mois : 150 Euros + 25 € à l'inscription  
3 mois : 100 Euros + 25 € à l'inscription  
1 mois : 35 Euros + 25 € à l'inscription  
(Pas de frais d'inscription lors des renouvellements)

### HALLE DES SPORTS

(Entrée salles spécialisées)

Boulevard Raoul Dautry - 26700 PIERRELATTE

Salle climatisée

Tél : 04 75 04 23 12



musculation halle des sports pierrelatte



musculationpierrelatte26700

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PILATES (halle des Sports) 12h15 - 13h00	CIRCUIT TRAINING ou INTEGRAL GYM (halle des Sports) 12h15 - 13h00		YOGA/PILATES (halle des Sports) 12h15 - 13h00	ACCES LIBRE MUSCULATION CARDIO-TRAINING ...
INTEGRAL GYM 17h45 - 18h30		CIRCUIT TRAINING 17h45 - 18h30	YOGA/PILATES 17h45 - 18h30	PILATES 17h45 - 18h30
PILATES 18h30 - 19h15	T. B. C. ou INTEGRAL GYM 18h45 - 19h45	YOGA/PILATES 18h45 - 19h30	CARDIO BOXING 18h45 - 19h45	... 9h30 - 20h00 (selon abonnement)

(Le club se réserve le droit de modifier et/ou d'annuler certains cours en cas d'impératif en cours de saison)

**INTEGRAL GYM** : Travail de renforcement musculaire avec du petit matériel (haltères, élastiques, barres, swiss ball, tapis, etc...). Idéal pour la tonification de tous les muscles du corps.

**T.B.C (Total Body Conditioning)** : Alternance pendant tout le cours d'un travail cardio sur step avec des mouvements de renforcements musculaires (gym), utilisation de matériel (swiss ball, haltères, élastiques...). Cours complet (travail cardio vasculaire associé à du renforcement).

**CIRCUIT TRAINING** : Alternance d'exercices de gym et de cardio sous la forme d'un parcours. Circuit qui a pour objectif de limiter le temps de repos entre chaque exercices entraînant ainsi une diminution de la cellulite et favorise la perte des graisses.

**YOGA/PILATES** : Combinaison de 2 méthodes douces basées sur des postures de yoga et des mouvements de Pilates associés à un travail de respiration. Travail sur l'équilibre et la souplesse, tonifie notamment la sangle abdominale et assoupli l'ensemble des muscles.

**CARDIO BOXING** : Cours très dynamique consistant à réaliser des mouvements pieds / poings, en associant diverses techniques de boxe, d'arts martiaux et d'aérobic, mais sans aucun contact. Renforcement musculaire complet, amélioration du système cardio-vasculaires et respiratoires. Action anti-stress conjugué à une dépense calorique importante.

**PILATES** : Méthode «douce» de renforcement des chaînes musculaires profondes ayant pour objectif d'emmener le corps et l'esprit à ne faire qu'un. Harmonisation de la silhouette. Travail important sur l'équilibre et la respiration.

### Cotisation :

170€ : accès au cours du midi uniquement.

185€ : accès à tous les cours.

260€ : accès tous les cours + salle musculation/cardio training le vendredi.

(Possibilité abonnement : 6 mois : 125€ / 3 mois : 85€ / 1 mois : 35€)

### BOULODROME LYONNAIS

Rue Comtesse de Ségur - 26700 PIERRELATTE

Salle climatisée

Tél : 04 75 04 23 12



fitness pierrelatte



fitnesspierrelatte26700