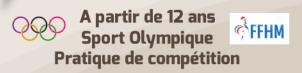
HALTEROPHILIE SAUNA







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 |
| | HALTÉROPHILIE 18H20 - 20H00 | | HALTÉROPHILIE 18H2O - 20HOO | | | |

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

f haltérophilie pierrelatte

nalterophiliepierrelatte26700

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

f musculation halle des sports pierrelatte musculationpierrelatte26700

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

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

YOGA/PILATES: Combinaison de 2 méthodes douces basées sur des postures a et des mouvements de Pilates associés à un travail de respiration.

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

Cotisation:

170€ : accès au cours du midi uniquement.

185€: accès à tous les cours. 260€: accès tous les cours + salle

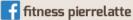
musculation/cardio training le vendredi.

(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



n fitnesspierrelatte26700

Dépliant2021.indd 2 21/08/2021 22:32:48