

Pilates sur réservation et limité

à 10 pers

Minimum de 5 pers/cours

Pas de cours pendant les vacances
scolaires de Toussaints et Noël.

Tarifs :

Cotisation association 20€

Carte 10 séances : 45€

Abonnement Trimestre : 105€

Abonnement Annuel : 280€

Valable sur tous les cours

Offre Parrainage : 5 séances

offertes au parrain

un T-shirt offert + une entretien
coaching personnalisé au filleul



Contacts :

Carole : 06 66 10 83 38

Karen : 06 16 29 31 44

Laurence : 06 60 12 94 88

Contact pour Pilates :

Emeline : 06 32 50 05 06

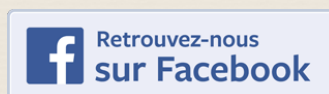
Carole : 06 66 10 83 38

Mail :

vitaforme73@hotmail.fr

Site internet :

<http://www.vitaforme73.jimdo.com/>



Pilates, Fitness, Bodyzen

Activité de Remise en forme
ouvert à tous.

Cours du débutant au confirmé.

ESSAI GRATUIT



Planning Septembre à Décembre 2019

Pilates: Méthode permettant le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, afin de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles centraux qui interviennent dans l'équilibre postural, et le maintien de la colonne vertébrale.

STEP/LIA: Activité cardio-vasculaire (endurance) qui consiste à apprendre puis à répéter une chorégraphie à base de pas plus ou moins difficiles à l'aide d'un step (petite marche en plastique) ou sans pour le LIA; cela permet d'améliorer sa condition physique, de s'affiner, voire de modeler son corps.

STRONG by Zumba:

C'est un cours de fitness de haute-intensité, non-dansé, qui associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio, la pliométrie et le kickboxing, le tout au rythme de la musique.

STRONG 30™ est un entraînement compact de tout votre corps en 30 minutes

Zumba: Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde! La Zumba est une méthode de fitness accessible à tous, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et renforcement musculaire, danse (merengue, salsa, samba, reggaeton, samba, flamenco...), un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session.

CAF:(Cuisse Abdos Fessiers) Renforcement musculaire ciblé aux muscles des cuisses, fessiers et Abdominaux. Le cours complémentaire à toutes activités cardio.

Total Fitness: Cours de Fitness changeant d'activité chaque semaine. (du renforcement musculaire, du cardio (type STEP/LIA), barre au sol, étirements)

Fitball: Exercices sur swiss ball (gros ballon) dans un but de tonification, de proprioception et de stretching en sollicitant tous les muscles du corps.

Bodyzen: combinaison d'enchaînements inspirés de mouvements axés Qi Gong, Yoga, Pilates, Stretching Postural, Gym dansée.

	Aussois	Modane	Lanslebourg	Lanslevillard	Bessans
Pilates	LUNDI 19h30-20h30 Salle des fêtes (inscription Carole)	VENDREDI 19h-20h Salle Multisport (inscription Carole)		LUNDI 9h-10h Tour ronde (office de tourisme) (inscription Carole)	MERCREDI 14h30-15h30 Carreley (inscription Emeline)
Fitball			LUNDI 18h30-19h30 Gymnase		
BodyZen			LUNDI 19h30-20h30 Gymnase		
			MARDI 19h30-20h30 Gymnase		
			JEUDI 20h-21h Gymnase		
Total Fitness		VENDREDI 20h-21h Salle multisport			
STEP/LIA	LUNDI 18h30-19h30 Salle des fêtes				
CAF			MERCREDI 9h-10h Gymnase		
Pilates intermédiaire			MARDI 18h30-19h30 Gymnase (inscription Carole)	JEUDI 18h30-19h30 Tour ronde (office de tourisme) (inscription Emeline)	
 débutant			JEUDI 19h-20h Gymnase		