

Stages de remise en forme

Juillet/Aout 2018



NOS PROGRAMMES SEMAINE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
9:45h-10:45h	AQUA GYM AQUA POWER	AQUA GYM AQUA POWER	AQUA GYM AQUA POWER	AQUA GYM AQUA POWER	AQUA GYM AQUA POWER	
11h – 12h	AQUA BOXE	AQUA BOXE	AQUA BOXE	AQUA BOXE	AQUA BOXE	
14h00 – 15h00	MULTI SPORT (4 ans – 8 ans)	MULTI SPORT (4 ans – 8 ans)	MULTI SPORT (4 ans – 8 ans)	MULTI SPORT (4 ans – 8 ans)	MULTI SPORT (4 ans – 8 ans)	
15h00 – 15h30	Accro branche Slackline	Accro branche Slackline	Accro branche Slackline	Accro branche Slackline	Accro branche Slackline	
15h45 – 16h45	MULTI SPORT (9 ans – 15 ans)	MULTI SPORT (9 ans – 15 ans)	MULTI SPORT (9 ans – 15 ans)	MULTI SPORT (9 ans – 15 ans)	MULTI SPORT (9 ans – 15 ans)	
16h45 – 17h15	Accro branche Slackline	Accro branche Slackline	Accro branche Slackline	Accro branche Slackline	Accro branche Slackline	
17h30 – 18h30	MUSCULATION EN SALLE CARDIO TRAINING	MUSCULATION EN SALLE CARDIO TRAINING	MUSCULATION EN SALLE CARDIO TRAINING	MUSCULATION EN SALLE CARDIO TRAINING	MUSCULATION EN SALLE CARDIO TRAINING	
18h30 - 19h30	SEANCES BIEN ETRE STRETCHING YOGA	SEANCES BIEN ETRE STRETCHING YOGA	SEANCES BIEN ETRE STRETCHING YOGA	SEANCES BIEN ETRE STRETCHING YOGA	SEANCES BIEN ETRE STRETCHING YOGA	
19h30 - 20h	POT DE L'AMITIE	POT DE L'AMITIE	POT DE L'AMITIE	POT DE L'AMITIE	POT DE L'AMITIE	



NOS PROGRAMMES WEEK-END

SWI vous aide à développer vos qualités physiques
Coaching personnalisé (6 pers max) avec un préparateur physique
diplômé d'état (université de Dijon)

1: **Remise en forme générale**

Footing / vélo / musculation / natation / gainage / initiation à la course à pieds.

2: **P.P.G (préparation physique générale)**

Pour les sportifs un peu plus aguerris / pour un programme plus ciblé / fond / ½ fond / musculation / renfort musculaire activités intérieur ou extérieur.

3: **P.P.S (préparation physique spécifique)**

Pour les sportifs désireux de développer les qualités physiques et spécifiques à leur sport. Force explosive / endurance / VMA / PMA / vitesse / renforcement musculaire / gainage / souplesse.



DESCRIPTIF ET BIEN FAIT DES PROGRAMMES

AQUAGYM

Gymnastique aquatique.

Activité ludique et physique permettant de travailler abdominaux, fessiers, cuisses et épaule.

AQUABOXE

Activité aquatique qui se pratique avec des poids aux pieds et aux mains, reproduisant les gestes de boxe traditionnelle.

Très ludique, excellent pour le cardio, pour la coordination neuro musculaire et la tonicité musculaire général

MUSCULATION EN SALLE, CARDIO TRAINING

Squatte, développé couché, gainage... Alterné avec exercice cardio vasculaire, course sur tapis, vélo elliptique, corde à sauté, S.T.E.P...

Force, puissance, bon pour la masse musculaire. Endurance, musculation du cœur, V.M.A (vitesse maximal aérobie). Excellent pour la remise en état du corps en fin de journée.

BIEN ETRE, STRETCHING, YOGA

Relaxation du corps et de l'esprit, élimination des tensions et du stress



DESCRIPTIF ET BIEN FAIT DES PROGRAMMES MULTI SPORTS

ENFANTS DE 5 ANS A 9 ANS

ENFANTS 10 ANS A 15 ANS

Enfants de 5 ans à 9 ans:

Mini tournois de basket, foot, tennis, tennis ballon et jeux d'adresse et de proprioception (cerceau, plot, pilier, accro branche, slackline)

Idéal pour développer les capacités motrice des enfants, découverte du sport en général et de l'esprit d'équipe.

Enfants de 10 ans à 15 ans:

Exercices de proprioception, jeux collectifs avec sensibilisation sur l'esprit d'équipe. Sports individuels: tennis, boxe loisir, trekking, natation, accro branche, Slackline, basket.....

Idéal pour canaliser les énergies et pour développer l'endurance mentale et physique chez le préadolescent et l'adolescent; pour la découverte des disponibilités sportives, et l'apprentissage pédagogique de la musculation sans poids (pompes ,abdos etc....)



NOS TARIFS

SEMAINE COMPLETE TOUTES ACTIVITÉS CONFONDUES

ADULTE :
100 €

ENFANT :
80 €

COUR PARTICULIER :
1 pers. 40 €
2 pers. 30 €
3 pers. 20 €

