

SEP Mise en Forme / Saison 2023 - 2024
Renseignements sur place aux heures de cours
ou www.sep-cours.fr ou 06 61 76 20 60 ou 06 78 01 92 81

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	DIMANCHE		
M A T I N	PILATES Groupe 1 9h30 / 10h30 Catherine	ACCES LIBRE Nouveau : ouvert entre 12h et 14h 9h / 16h		ACCES LIBRE 9h / 11h30	GYM BIEN-ÊTRE 9h15 / 10h15 Catherine	ACCES LIBRE 9h / 11h30		
					RENFO SOUPLESSE MOBILITE 10h30 / 11h30 Catherine			
A P R E S M I D I			DANSES 14h / 15h Sandrine	YOGA niveau 1 14h00 / 15h Aline				
	MARCHE NORDIQUE * 15h30 / 16h30 Yannick	STRETCHING 14h45 / 15h45 Joyce	RENFO TOTAL 15h / 16h Sandrine	YOGA niveau 2 15h15 / 16h15 Aline				
	ATHLETISME ENFANTS ** 17h15 / 18h15 Yannick	PILATES Groupe 2 16h / 17h Catherine	PILATES 16h / 17h Sandrine	ACCES LIBRE 16h30 / 20h				
	ATHLETISME ENFANTS ** 18h15 / 19h15 Yannick	STRETCHING 17h15 / 18h15 Catherine	ACCES LIBRE 17h / 20h					
	ACCES LIBRE 17h15 / 20h	ACCES LIBRE réservé aux femmes 18h30 / 19h30 Catherine	RENFO TOTAL 19h / 20h Marie Jo	STEPS CARDIO 19h / 20h Laurette			ACCES LIBRE 17h / 20h	
	DANSES D'AILLEURS 20h / 21h Sophie	PILATES 19h45 / 20h45 Catherine	ZUMBA 20h / 21h Marie Jo	RENFO TOTAL 20h / 21h Laurette				
	Un entraînement en profondeur de tous les groupes musculaires	Le cardio monte progressivement	Travailler en dansant	ACCES LIBRE : tout le nombreux matériel de la salle de sports est à disposition des adhérents avec si besoin les conseils des encadrants				

LE STRETCHING : ensemble de mouvements pour assouplir les muscles tout en plaçant le corps avec justesse et conscience

DANSES : en alternance country, danse en ligne, zumba, bonne humeur assurée

DANSES D'AILLEURS : danse tahitienne, orientale (Égypte), latino, afro : un cours fun pour voyager et se réconcilier avec son corps

RENFO SOUPLESSE MOBILITÉ : un cours qui aborde d'une manière équilibrée la totalité des besoins

PILATES POST-THERAPIES : destiné aux personnes qui font suite à une maladie ou une intervention

GYM BIEN-ÊTRE : pour les personnes qui préfèrent un travail corporel plus facile adapté aux difficultés de l'âge

Et bien sûr, les disciplines phares : PILATES, RENFO, STEPS, CARDIO, ZUMBA, YOGA (création d'un cours niveau 1)

* LA MARCHE NORDIQUE : apprentissage de la technique au stade Rivière, puis balades différentes à chaque fois.

Contactez Yannick au 06 43 43 94 73. La marche nordique utilise des bâtons adaptés qui sont prêtés

** L'ÉCOLE D'ATHLÉTISME : commence dès l'âge de 6 ans, une bonne paire de baskets, une gourde, du textile de saison et c'est parti !