

# Planning des cours

INSCRIPTION PAR MESSAGE

## LUNDI

**PILATES**

**18H00**

**CROSS-TRAINING**

**19H00**

## MERCREDI

**CROSS-TRAINING**

**18H00**

**PILATES**

**19H00**

LES SÉANCES DURENT 50MIN

**\*planning non-contractuel, susceptible de  
changer en saison et hors-saison**



# INSCRIPTIONS

*bon à savoir*

- ✓ apporter son tapis
- ✓ apporter sa bouteille d'eau
- ✓ inscriptions par SMS
- ✓ annulation ou report de séances 48h à l'avance
- ✓ sessions non remboursables
- ✓ une séance dure 50 minutes

**ADHÉSION ANNUELLE OBLIGATOIRE DE 5€  
(ASSOCIATION AMICALE LAÏQUE)**

---

# *Qu'est-ce que c'est ?* **CROSS-TRAINING**

---

Séance intense de renforcement musculaire et cardio sous forme de circuit training avec ou sans matériel (poids libres, TRX, step, élastiques...).

## **Une session de Cross-Training est composée de :**

- > 8 min d'échauffement
- > 30 min d'entraînement intense qui alterne phase de travail et de récupération
- > 7 min de retour au calme / étirements

## **Bénéfices de la séance :**

- > Brûle un max de calories (jusqu'à 48h après la séance)
  - > Sculpte le corps
  - > Améliore les capacités cardiovasculaires
  - > Favorise la perte de poids
  - > Augmente les performances sportives
  - > Défoule et fais oublier tous les soucis

---

# *Qu'est-ce que c'est ?*

## PILATES

---

La méthode Pilates vise à renforcer le corps de manière équilibrée, en alliant : force, flexibilité, coordination et conscience corporelle.

### **Une session de Pilates se déroule :**

Avec ou sans matériel (petit ballon, swissball, élastiques, magic circle...). La session Pilates peut être effectuée au sol ou debout ou les deux. La séance est composée de phases intenses musculaires pour renforcer le corps et d'étirements pour allonger les muscles.

### **Bénéfices de la séance :**

- > Sculpte le corps en profondeur
- > Effet gainant et ventre plat
  - > Améliore la posture
  - > Atténue les maux de dos
- > Apporte un bien-être et apaisement instantané

# Tarifs

Séance d'essai 8€  
*valable 1 seule fois*

1 séance 15€

2 séances d'affilée 20€  
*on enchaîne ?*

Pack 6 séances 72€  
*(soit 12€ la séance)*

Pack 10 séances 100€  
*(soit 10€ la séance)*

Pack 20 séances 160€  
*(soit 8€ la séance)*

Abonnement MIND 69€  
*paiement mensuel,  
sans engagement*

**ADHÉSION ANNUELLE OBLIGATOIRE DE 5€  
(ASSOCIATION AMICALE LAÏQUE)**



