



PLANNING DES COURS DE GYM du 13 MAI au 27 juin 2014*

*Sous réserve de changement de date

06.18.72.16.52

Vacances du 26 avril au 11 mai 2014				
JEUDI	1 ^{er} mai	- 9h	MARCHE ACTIVE	CIRCUIT BELLE EPOQUE
JEUDI	8 mai	- 9h	MARCHE ACTIVE	Les Ambullars
MARDI	13 mai	- 20H	FIT WORK TAC – FAC	Taille –abdos –cuisse
MERCREDI	14 mai	- 9 H	MARCHE ACTIVE	
JEUDI	15 mai	- 20h	ZUMBA®	
VENDREDI	16 MAI	-20H	STEP	
Mardi 20 Mai – FESTI MARCHE RDV 8H à la poste pour Co-voiturage				
MARDI	20 Mai	20H	Fit work - Elastiques	
MERCREDI	21 MAI	9h	MARCHE ACTIVE	STADE VERNET LES BAINS
JEUDI	22 MAI	20h	ZUMBA®	
VENDREDI	23 MAI	20h	FIT WORK - TAC FAC	
MARDI	27 Mai	-20h	FIT WORK Body altères	
MERCREDI	28 mai	- 9 h	MARCHE ACTIVE	STADE VERNET LES BAINS
JEUDI	29 mai		Férial ASCENSION	
VENDREDI	30 mai	- 20h	CARDIO AERO - WELLNESS	
MARDI	3 juin	-20h	STEP	
MERCREDI	4 juin	-9 H	MARCHE ACTIVE	STADE VERNET LES BAINS
JEUDI	5 juin	- 20h	ZUMBA®	
VENDREDI	6 juin	- 20H	FIT WORK – FIT US	Taille –abdos –cuisse
MARDI	10 juin	- 20h	FIT ENERGY - Circuit training	
MERCREDI	11 juin	- 9 H	MARCHE ACTIVE	STADE VERNET LES BAINS
JEUDI	12 juin	- 20h	ZUMBA®	
VENDREDI	13 juin	-20h	STEP	
JOURNEE 100% LATINO à RIGARDA - Flamenco – Zumba- REPAS DANSANT inscription				
MARDI	17 juin	-20h	FIT WORK Elastiques	
MERCREDI	18 Juin	- 9 h	MARCHE ACTIVE	STADE VERNET LES BAINS
JEUDI	19 juin	- 20h	ZUMBA®	
VENDREDI	20 juin	- 20h	FIT WORK TAC – FAC	Taille –abdos –cuisse
MARDI	24 juin	-20h	STEP	
MERCREDI	25 juin	-9 h	MARCHE ACTIVE	STADE VERNET LES BAINS
JEUDI 26 JUIN repas de FIN D'ANNEE au bar « le canigou » – 20h – inscription				
VENDREDI	27 Juin		ZUMBA en plein air dernier cours	
<ul style="list-style-type: none"> • COURS DE BODY ZEN – centre de remise en forme de VERNET LES BAINS tous les lundis et vendredi à 18h à partir du 10 mars 2014 • ACTI MARCH en autonomie tous les samedis matin 10h 				

A noter pour 2014 :

- ✚ 20 mai 2014- FESTI MARCHE à partir de 9h30 VILLENEUVE DE LA RAHO
- ✚ 14 juin 2014 - FESTI JEUNES de 14h à 17h
- ✚ 14 juin 2014 - JOURNEE 100% LATINO A RIGARDA –14h initiation flamenco- 15h zumba – 16h initiation sevillane – 19h démo flamenco Sévillanes et zumba – 20h repas dansant en soirée

« GYM TENDANCE »

TENDANCE ENERGY (techniques cardio)

CARDIO TRAINING : Cours combinant le travail cardio-vasculaire et musculaire.

CARDIO BOXING activité physique permettant de se défouler en combinant des mouvements de boxe pieds-poings sur un rythme cardio.



TENDANCE MOVE (Techniques d'expression)

STEP : Cours s'articulant autour d'une marche (Step) que l'on monte et descend dans une ambiance musicale très tonique. Permet l'amélioration du système cardio-vasculaire, la tonicité des membres inférieurs et la coordination motrice.

ZUMBA® : associe des musiques latines et internationales à une séance d'exercices fun et efficace. La séance alterne entre les moments cardiovasculaires et les parties plus « physiques » où tous les muscles du corps sont sollicités.



TENDANCE WELNESS (gym douce)

BODY ZEN: s'inspire des gyms douces du monde. S'y mélangent stretching et relaxation, fortement influencés par le yoga, le tai-chi, le Qi Qong et la méthode Pilates, version Fitness

STRETCHING : Exercices d'étirements des muscles, ligaments, tendons afin d'acquérir souplesse et mobilité articulaire de l'ensemble du corps.

PILATES : Equilibre et maintien sont les maîtres mots de ce sport qui repose beaucoup sur la respiration et les bonnes postures du corps.



TENDANCE WORK (techniques de renforcement musculaire)

FIT WORK : Travail musculaire généralisé sur le bas et ou le haut du corps, avec ou sans matériel comme des élastiques ou des altères .

T.A.C ou F.A.C. Renforcement musculaire axé sur la taille, les abdominaux , Fessiers et les cuisses.

FIT US : cours de renforcement musculaire à l'aide de barre et poids. Tous les groupes musculaires sont sollicités et chacun adapte la charge à ses capacités.



ACTI MARCH® permet de travailler sur la dépense énergétique et constitue une bonne amorce pour les personnes en reprise d'activités physiques et sportives ou souhaitant perdre du poids, améliorer leur condition physique ou tout simplement rencontrer de nouvelles personnes.



06.18.72.16.52

<http://gym-tendance-en-conflent.com/>