

ACTIVITÉS FITNESS

À partir du 4 janvier 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	vendredi	samedi
9h			CAF ** ⁴⁵			Marche renfo * ⁴⁵
10h	Fit Form'*** ⁴⁵	Fit Form' ⁴⁵	Stretching * ⁴⁵	Body Sculpt ** ⁴⁵	Accès encadré ⁴⁵	Body Attack **** ⁴⁵
11h	Body Balance * ⁴⁵	Fit bike ** ⁴⁵	Body Balance * ⁴⁵	Stretching * ⁴⁵	Accès encadré ⁴⁵	Body Balance * ⁴⁵
12h15	Circuit Training ** ⁴⁵	Stretching ⁴⁵			Accès encadré ⁴⁵	
14h			Fit Kids ⁴⁵			
15h			Fit Kids ⁴⁵			
18h		TAF ** ⁴⁵	Fit Bike ** ⁴⁵	Body Attack **** ⁴⁵		
18h15	Body Barre *** ⁴⁵			Tone *** ⁴⁵		
18h45		Fit bike *** ⁴⁵	Fit Form'*** ⁴⁵	Body Balance * ⁴⁵		
19h	Tone *** ³⁰			Body Balance * ⁴⁵		
19h45	Body Balance * ⁴⁵					



Accès dès 16 ans sur présentation
d'un certificat médical

- Fit Form'***** : Séance de remise en forme globale, renfo, cardio, stretching
Body Balance* : Associe des mouvements de yoga, tai chi pilates, améliore la souplesse
Circuit Training** : Circuits sur matériel permettant de travailler en alternance le cardio et le renforcement musculaire
Body Barre*** : Renforcement musculaire complet avec une barre chargée
Tone*** : Mélange de travail de force, de renfo et de cardio
Fit Bike*** : Cours de vélo indoor qui donne un maximum de résultats sans impact sur vos articulations
Stretching* : Cours basé sur des étirements de l'ensemble du corps
CAF** : Cours de renforcement musculaire de la sangle abdominale, des cuisses et des fessiers
TAF** : Cours de renforcement musculaire de la sangle abdominale, de la taille et des fessiers
Body Sculpt** : Permet de renforcer musculairement l'intégralité du corps
Body Attack**** : Cours de fitness énergisant, mouvements athlétiques comme la course, les sauts et les flexions
Marche Renfo* : Cours en extérieur combinant marche dynamique et exercices de renforcement musculaire
- ➔ Faible intensité * ➔ Moyenne intensité ** ➔ haute Intensité *** ➔ Très haute Intensité ****

Pass sanitaire
obligatoire



#Tous
AntiCovid

LES BASSINS DU THOUET

Rue Raoul Follereau
79100 SAINTÉ RADEGONDE

05 49 67 67 30

bdt@thouars-communaute.fr

➔ www.bassins-du-thouet.fr