



LE FORFAIT VITALITE

Pour les adhérents qui n'ont pas la possibilité de se libérer toutes les semaines aux mêmes horaires, A Tous Rythmes propose un « **FORFAIT VITALITE** » sur l'ensemble des cours de Gym et d'Aérobic. Ce Forfait Vitalité permet de participer aux 4 cours hebdomadaires de Gym et Aérobic Adultes, de manière aléatoire, pour une cotisation forfaitaire saisonnière de 160 Euros.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
GYM à la MOC, 18h45 à 19h45		AEROBIC, à la MOC 18H45 - 19H45
	GYM au RELAIS DU FORT 19H30 - 20H30	
		GYM, à la MOC 20H00 - 21H00

↪ **LA GYM** : Les lundis, mardis et mercredis soir

Le programme de chaque séance de gym comprend : échauffement, habileté motrice, renforcement musculaire avec travail au sol, retour au calme, avec étirement des muscles sollicités. Le tout avec utilisation non systématique de petits matériels (élastibandes, cordes, disques-glisseurs, haltères, ballons, bâtons, barres vibrantes...)

↪ **L'AEROBIC** (Cocktail Fitness) est une discipline qui englobe toutes les « gymnastiques » **NON-STOP**, visant à améliorer et développer l'endurance, avec ou sans petit matériel (steps, cerceaux, bâtons, barres vibrantes ou haltères).

Le cours d'Aérobic du mercredi soir s'articulera dorénavant autour d'un roulement de 2 semaines

↪ **Semaine 1** : une séance de cardio, articuler de différentes façon les séances vous permettrons de faire travailler votre rythme cardiaque, avec du step de temps en temps ou encore du tabata.

↪ **Semaines 2** une séance de renforcement musculaire avec certains mercredi soirs, du step en renforcement musculaire. Magali vous fera renforcer avant tout la ceinture abdominale (ventre et taille), les fessiers (petits, moyens et grands) ainsi que les jambes (quadriceps, adducteurs).

Pensez à ramener une serviette lors de ces séances pour protéger nos tapis.

