



PLANNING SALLE DE SPORT A PARTIR DU LUNDI 14 DECEMBRE 2015. vers [www.ascice.fr](http://www.ascice.fr) Planning

Horaires	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
07 h 30		SPINNING POWER		PILATES Isabelle	SPINNING POWER
08 h 30		<i>Equipe ASCICE</i> 07 h 30 – 08 h 30		S'inscrire Google Agenda 07 h 30 – 08 h 30	<i>Equipe ASCICE</i> 07 h 30 – 08 h 30
12 h 00	GYM FEMININE	CARDIOBOXE	PUMP	GYM FEMININE	PILOXING
12 h 55	<i>Sylvette</i> 12 h 00 – 12 h 55	<i>Angel</i> 12 h 00 – 12 h 55	<i>Orane</i> 12 h 00 – 12 h 50	<i>Sylvette</i> 12 h 00 – 12 h 55	<i>Audrey</i> 12 h 00 – 12 h 55
13 h 05	SPINNING ROWING	PILATES	CARDIO CAF	PILATES	ZUMBA CARDIO
13 h 55	<i>Equipe ASCICE</i> 13 h 05 – 13 h 50	<i>Angel</i> 13 h 05 – 13 h 55	<i>Orane</i> 12 h 55 – 13 h 50	<i>Sylvette</i> 13 h 05 – 13 h 55	13 h 05 – 13 h 50
16 h 25					
17 h 25				PILATES	
17 h 15	QI-GONG	YOGA		<i>Nathalie</i> 17 h 05 – 17 h 45	YOGA
18 h 15	<i>Myriam</i> 17 h 30 – 18 h 30	<i>Odile</i> 17 h 15 – 18 h 25		FIT'N FUN Renfo 30' Cardio 30' Renfo 30' <i>Orane</i> 17 h 45 – 19 h 15	<i>Estelle</i> 17 h 30 – 18 h 30
18 h 15	SPINNING PUMP <i>Equipe ASCICE</i>	PUMP	CARDIOFIT ABDO FESSIERS STEP et STRETCHING		
19 h 15		Suivi de STRETCHING			
20 h 00		<i>Nathalie</i> 18 h 30 – 20 h 00	<i>Liliane</i> 18 h 30 – 20 h 00		
20 h 15	18 h 35 – 20 h 00				

La réservation au cours de Spinning nécessite un compte Google agenda. Merci de contacter un animateur Spinning

Cours facile accessible à tous très facile

Cours accessible à tous nécessitant une condition physique certaine

Cours tonique et dynamique facile

Cours difficile nécessitant une bonne préparation physique.

ACTIVITES	C'est quoi ??	Pour qui ?
PUMP CARDIO FIRE CROSSFIT	Renforcement musculaire avec des haltères afin de tonifier et améliorer sa condition physique. Elle sculptera et tonifiera les principaux groupes musculaires. La version Fire brûlera jusqu'à 1.000 calories.	Activités accessible à toutes personnes soucieuses de sa forme physique. Nécessite une condition physique et une certaine résistance mentale. (surtout pour le crossfit et fire)
AEROBOXE	Entraînement cardiovasculaire réalisée sur de la musique rythmée utilisant les techniques de kick boxing et celles de la boxe anglaise.	Accessible à toutes personnes prêtes à bouger et soucieuses de maîtriser son corps dans un monde qui bouge.
SPINNING	Cours sur vélos d'intérieur basés sur le cyclisme sur route avec des thèmes de montagne, contre la montre, sprint, ...	Cette activité intense qui brûlera entre 500 et 700 calories en 45 minutes chrono nécessitera une bonne condition physique ou au moins cardiaque.
POWER	Séries d'exercices pratiquées avec des haltères sur banc de musculation. Ces activités développeront la masse musculaire la force et l'endurance	Activités libres accessibles aux membres déjà actifs dans au moins 2 activités. A pratiquer en compagnie d'un coach.
STRECHING GYM POSTURALE	L' <b>étirement</b> ou le <b>stretching</b> est une pratique corporelle destinée à développer la souplesse corporelle ou à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique.	Ce cours assurera les gestes à accomplir pour récupérer rapidement et surtout bien se tenir en toutes circonstances.
ZUMBA BOKWA	Danse cardio sur les rythmes latino. Des pas simples et entraînants qui vous emporteront dans une ambiance énergique et dynamique.	Une activité ludique accessible à tous !!! Il n'est pas nécessaire d'avoir le rythme dans la peau car le rythme vous contaminera !