Possibilité de suivi avec programme personnalisé

J'MACTIV Séniors by ASPTT

J'MACTIV Bien-être by ASPTT

PLANNING COURS COLLECTIF

Lundi

12h30-13h15
Pilates

15h--15h45
Gym Douce

15h45-16h15
Cardio adapté

16h30-17h
Stretching

18h-18h45
HIIT Training

Mardi

10h-10h45
Postural Ball

12h30-13h15
Cross Training

16h15-17h
Postural Ball

17h-17h30
Abdos

17h30-18h
Cardio

18h-18h45
SP:Dance Fit/
SI: Body Barre

Mercredi

14h30-15h15
Pilates

Jeudi

10h-10h45
Pilates Stretch

12h30-13h15
Cross Training

16h30--17h15
FAC

17h15-18h
SP : Body Barre/
SI : HIIT Training

18h-18h45
Pilates

CARDIO : Travail varié sur l'aérobie

DANCE FIT : Cours typé dance

CROSS TRAINING : Circuit mélangeant différents exercices types cross training fonctionnels, musculaires et aérobique

HIIT TRAINING : Exercices alternés sur des temps donnés mélangeant renforcement, équilibre, endurance et cardio

STRETCHING : Cours d'étirement et de relachement

GYM DOUCE : Cours de renforcement musculaire adaptés aux séniors et à la reprise sportive

PILATES : Cours de renforcement des muscles profonds tout en douceur

POSTURAL BALL : Cours de posture sur ballon permettant un renfort des muscles profonds tout en relachement

FAC : Renforcement musculaire Fesse/Abdo/Cuisse

ABDOS : Cours de renforcement musculaire abdominal

BODY BARRE : cours de renforcement full body avec charges

SI : Semaine impair / SP : Semaine Pair