

Activités / nos services

→ *Musculation générale culture physique / Spécifique et d'entretien*

→ *Musculation générale / culture physique*

De débutant à confirmé, une équipe de professeurs diplômé d'état de remise en forme est à votre disposition pour vous dispenser des cours particuliers en salle.

Objectifs : développer sa force et son volume musculaire

Méthodologie

Débutant : appareil guidé / sécurité/ apprentissage des gestes/ respiration/ évolution par étape
Résultat : tonicité musculaire générale

Intermédiaire : appareil guidé + charges libres (barres et haltères)
Evolution par augmentation progressive de l'intensité de l'entraînement, travail musculaire plus approfondi.
Résultat : meilleure coordination et motricité, gain visible de la musculature

Confirmé : appareils guidés + charges libres + travail à poids du corps
Mouvements techniques complexes (poly-articulaire)
Travail en même temps d'un grand nombre de chaînes musculaires
Résultat : Augmentation significative et nette de la force et du volume musculaire, augmentation de l'activité neuromusculaire.

→ *Musculation d'entretien*

Programme de base pour entretenir sa forme physique, en fonction de vos besoins, de vos disponibilités, de votre âge et de votre niveau.

→ *Musculation spécifique*

Musculation de type aérobie, travail continu
Machines+ appareils cardio pour perdre du poids, tonifier, assécher ou dessiner son corps.

→ *Cours de fessiers, abdos, cuisses*

Formule au choix : vous serez suivi en cours particuliers ou en petit groupe le midi ou le soir.
Objectifs : affiner sa silhouette, raffermir ses cuisses, tonifier ses abdominaux et sa taille.
Exercices complets avec emploi de petits matériels : lests, bâton, banc, élastiques.

→ Renforcement musculaire

Exercices avec accessoires (haltères, banc, élastiques,..) pour renforcer ses muscles, sculpter sa silhouette. Travail haut et bas du corps, pour modeler ses bras, sa taille, son dos, ses épaules et ses jambes.

→ Gym douce et d'entretien

Tout âge, sollicitation souple des muscles du corps et articulations associés à des exercices d'assouplissement.

Objectifs : entretien et renforcement des muscles, retarder le durcissement des articulations.

→ Stretching

Exercice au sol sur tapis, à l'espalier ou à la barre fixe, méthode d'étirement musculaire progressif.

Objectifs : entretenir sa souplesse ou gagner en élasticité musculaire. Prévenir et retarder la raideur musculaire, combattre le stress.

→ Cardio- training

Tout âge, tout niveau, sollicitation du système cardio vasculaire sur appareils spécifiques : vélo, rameur, elliptique stepper.

Objectifs : entretenir ou améliorer sa forme physique, son souffle (exercice de type intégral training)

Intérêts :

- Améliorations de la qualité de vie
- Prévention des maladies cardio vasculaire, diminution des risques d'infections coronariennes, économie du travail cardiaque au repos.
- Augmentation de l'espérance de vie
- Recul de la sédentarité.

→ Circuit cardio- training/ Programme minceur

→ Circuit cardio-training

- Méthode d'entraînement combinant machine de musculation, exercices de renforcement musculaire et machine cardio

Objectifs : Renforcer ses muscles et solliciter le système cœur/poumon.

→ Programme minceur

Bruler des sucres, solliciter les lipides (graisses) par le biais d'un programme adapté.
Affiner sa taille, perdre du poids, adapter son hygiène alimentaire en combinant exercice de renforcement musculaire et machine cardio.

AUTRES ACTIVITES

→ Escalade

Mur d'intérieur tous niveaux

→ Esthétique soins / Massages

- Soins visage : nettoyage de peau
- Epilation : demi-jambes, jambes entières, bras, maillots, aisselles, sourcils, lèvres, menton
- Soins corps : gommage aux sels marins, modelage corps relaxant
- Maquillage : jour/soir, mariée, ampoule coup d'éclat, teinture cils et sourcils
- Manucure : soins des mains (ongles + pose vernis)
- Massage du dos
- Massage des pieds / crânien (réflexologie)

→ Préparation physique

Suivi annuel

- Programme d'entraînement destiné aux sportifs ou athlètes confirmés désirant améliorer leurs qualités physiques.

Méthodologie :

- 1 Diagnostic, entretien préliminaire et évaluation du niveau, tests : force, endurance, souplesse, morphotype, IMC...
- 2 Objectif : Analyse des besoins, fixer un but à atteindre et établir un plan chronologique.
- 3 Organisation/planification d'entraînement : reprise, travail par cycle, préparation générale, orienté et spécifique, principe d'alternance, surcompensation, hygiène de vie et récupération progressive
- 4 Contrôle : vérification des résultats obtenus, tests répétés, journal d'entraînement.

→Horaires/Tarifs/ Formules/Règlement

→ Horaires

Salle ouverte toute l'année
6 jours sur 7, cours toute la journée

Lundi-Mercredi-Vendredi : 9h-20h

Mardi-Jeudi : 10h-21h

Samedi : 9h-12h

Horaires d'été Juillet-Août :

Lundi-Mardi-Mercredi-Jeudi : 10h-20h

Fermeture les jours fériés

TARIFS	
FORFAIT	ABONNEMENT
<p>→ 1 séance : 7 € → 10 séances : 60 €</p> <p>→ Groupe par 5 cartes : 55 € → Groupe par 10 cartes : 48 €</p>	<p>→ 1 mois : 40 € → 3 mois : 105 € → 6 mois : 200 € → 1 an : 390 €</p> <p>→ Cardio 1 mois : 25 €</p>
<p><u>Etudiant et demandeur d'emploi :</u></p> <p>→ 1 séance 7 € → 10 séances : 54 €</p>	<p><u>Etudiant et demandeur d'emploi :</u></p> <p>→ 1 mois : 36 € → 3 mois : 94,50 € → 6 mois : 180 € → 1 an : 351 €</p> <p>→ Cardio 1 mois : 20 €</p>

Les forfaits et abonnements comprennent : Musculation / Gym / FAC / Renforcement musculaire / Stretching / Programme minceur + cardio + suivi personnalisé (à l'exception de l'abonnement mensuel cardio).

Tarifs Esthétique soins / Massages/ Escalade/ Préparation physique : nous contacter

→ Moyens de paiement

Chèque bancaire

Espèces

→ Règlement

Port de chaussures de salle et serviette **OBLIGATOIRE**

→ Certification, Agrément, Label

Centre agréé Ministère de la jeunesse et des sports