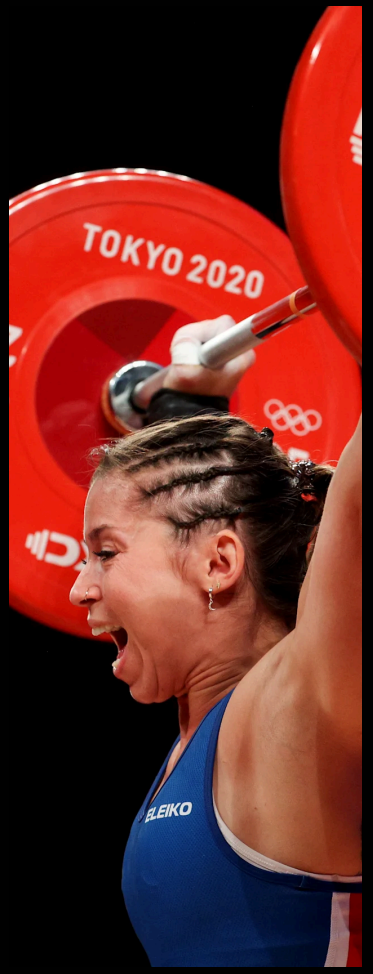
PLANNING SALLE HALTEROPHILIE 2026



HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H30/12H	Force athlétique		Force athlétique		Force athlétique
12h15/13h15		Cross training cours		Cross training cours	
14h/16h30			Haltérophilie minimes avec Brigitte		
17h/19h15	Haltérophilie confirmé	Haltérophilie cadets et débutants	Haltérophilie confirmé	Haltérophilie cadets et débutants	Haltérophilie confirmé
19h15/20h15	Cross training cours		Cross training cours		Cross training cours



Force Athlétique:Competiteurs/3 mouvements,développé couché/Soulevé de terre /Squat.

Haltérophilie:Compétiteurs /Arraché /Epaule jeté.

Cross Training:Circuit training/Gym/Haltérophilie/Cardio training/Renforcement.

Salle réservée pendant les créneaux horaires!!!

PLANNING COURS COLLECTIFS 2026



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h30-10h30 Pilates débutants	9h45-10h40 gainage et equilibre	10h45-11h45 Stretching	9h30-10h30 Pilates débutants	9h45-10h30 CAF
10h40-11h40 Pilates confirmé			10h40-11h40 Pilates confirmé	
12h15-13h10 LesMills BODYPUMP				
18h00-18h55 LesMills BODYCOMBAT	18h00-18h55 Pilates	17h30-18h25 LesMills BODYPUMP	18h00-18h55 LesMills BODYPUMP	18h00-18h45 CAF
19h00-19h45 CAF	19h00-19h55 LesMills BODYPUMP		19h00-19h55 LesMills BODYCOMBAT	



LesMills BODYCOMBAT — Association de différents arts martiaux,le tout en musique,travaillant votre cardio (haute intensité).

LesMills BODYPUMP — Cours qui avec poids qui sculpte,renforce et tonifie tout le corps (intensite moyenne a haute).

CAF — Cours de renforcement musculaire ciblé sur les cuisses ,abdos et fessiers.

Pilates — Base sur le contrôle du mouvement,le centrage,la respiration,la précision et la concentration.

Stretching — Gymnastique douce basée sur des étirements des fibres musculaires.

Disponibilités et réservations sur l 'appli Xplor Deciplus.