

COMMENT CHOISIR SA GYM a SAINT ROCH ?

(Les cours sont d'un niveau constant toute l'année. Vous pouvez y participer sans préparation.)

- AQUAGYM Gym en piscine pour tous publics (on a pied, les bonnets ne sont pas obligatoires).
Piscine PROPARA, 263 Rue du Puech Villa, à coté de l'hôtel des Frênes. (Retirer au club un ticket de réservation une semaine à l'avance). + ADAGE : Rue St Priest (Portail vert)
- CAF Cuisses, Abdos, Fessiers
- CHI-BALL On travaille la respiration, on se muscle, on s'étire avec un petit ballon.
- CLASSIC Culture physique avec poids du corps, petites haltères, élastiques.
- ELASTIC BAND Renforcement musculaire avec élastique et swissball.
- FUNK Cours sur des rythmes et des pas de funk, etc... Accessible à tous.
- SWISS BALL Renforcement musculaire et amélioration de la souplesse avec un ballon pour une silhouette fine et musclée.
- GYM DOUCE Gymnastique complète et calme.
- GYM SANTÉ Renforcement permettant de faciliter les gestes et diminuer les douleurs du quotidien.
- L.I.A Gym avec des enchainements chorégraphiques sur un rythme soutenu.
- PILATES Mélange de gym, qui tonifie le corps et l'esprit, on s'affine et se détend en même temps, on renforce les muscles profonds.
- PILATES DOS Gym adaptée aux dos à problèmes (mélange de culture physique et de pilates).
- POWER LIFT Musculation en musique avec des barres légères.
- STEP 1 Niveau intermédiaire (step débutant : les bases.)
- STEP 2 Le même mais avec des enchainements (plus compliqués).
- STEP CARDIO Mouvements simples mais rythme rapide : très intense pour le cœur.
- STRETCH Séance d'étirements et d'assouplissements : ça calme ...
- T.A.F. Taille, Abdos, Fessiers, ces fichus endroits qui comptent tellement !
- T.B.C. *Total Body Conditioning* : On brûle les graisses. Deux cours en un : Step + L.I.A.
- NEW** TRAINING CLASSIC .. cours de classic tonique avec rythme élevé et séries difficiles ! Public confirmé !
- ZUMBA Cardio sur des rythmes de salsa, meringue, samba...
- ZUMBA GOLD Destinée aux débutants de tout âge et seniors actifs.



Conseils à l'accueil

- pour le choix des cours et du cardio.
- programme de musculation individualisé sur demande : remise en forme, sèche, renfort musculaire, travail de la force, musculation sportive, culturisme, poursuite d'une rééducation après kinésithérapeute. (*Professeur formateur au CREPS de Montpellier*)

Les services plus

(hors abonnement) Diététicienne et ostéopathe sur RDV (voir conditions à l'accueil).

ABONNEMENT FORFAITAIRE ANNUEL DE DATE A DATE OUVERT 12 MOIS SUR 12

Du Lundi au vendredi ... non-stop 9h00 - 21h00

Le samedi non-stop 9h00 - 19h00

NEW

Ouvert le Dimanche de 10h00 à 12h00

AQUAGYM ■
MINI COURS ■

Salle Tatamis

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30	DOUCE	PILATES	GYM SANTÉ (8h45) ABDO-FESS (9h30)	PILATES	GYM SANTÉ	CLASSIC
10H30	STRETCHING	SWISS BALL	STRETCHING	T.A.F.	C.A.F.	T.A.F. (10h15)
12H15	PILATES	CLASSIC		SWISS BALL	PILATES	
13H00	STRETCHING			ABDO-STRETCH		
14H00			TAE KWON DO* ENFANTS +ADOS (13H30 - 17h30)			TAE KWON DO* ENFANTS +ADOS (14H00 - 17h00)
16H30	ABDO-FESS CUISSSES					
17H15	CLASSIC	CLASSIC (17h30)	CLASSIC (17h30)	PILATES	ABDO-FESS (17h30)	ABDOS
18H15	PILATES (18H00)	CHI-BALL	ABDO-FESS	C.A.F.	CLASSIC	
19H00	STRETCHING	PILATES DOS	PILATES	ELASTIC BALL		
20H00	JEET KUNE DO*		STRETCHING (19h45) YOGA (20h30)	JEET KUNE DO*		

*associations indépendantes hors cotisation st roch

Salle Parquet

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30	CLASSIC	T.A.F.		CLASSIC AQUAGYM (10h - 11h)	ZUMBA GOLD (9h30)	
11H00	ABDOS	CIRCUIT TRAINING	ABDOS	ABDOS	ABDOS AQUAGYM (11h - 12h)	YOGA
12H30	ABDO-FESS	ZUMBA	POWER LIFT AQUAGYM	STEP CARDIO		
13H30					AQUAGYM	
15H30	ABDOS AQUAGYM (15h - 16h)	ABDOS	ABDOS	ABDOS	ABDOS	
17H15	STEP 1	L.I.A. Débutant (17h30)	STEP DEBUTANT (17h30)	TRAINING CLASSIC (17h30)	POWER LIFT	
18H00	ZUMBA	STEP CARDIO (18h15)	ZUMBA (18h15)	L.I.A. (18h15)	STEP 2	AQUAGYM
18H45	FUNK	C.A.F. (19h00)	CLASSIC (19h)	CLASSIC (19h)	ZUMBA	
19H30	BODY SALSA	T.B.C. (19h45)	AQUAGYM (19h45)	C.A.F. (19h45)		
20H15	ABDO-FESS					

Coin Cardio : Vélos - Steppers - Rameurs - Elliptiques - Tapis de course - Initiation à la demande (compris dans l'abonnement)

260€

Muscu-Gym-Aquagym-Yoga
Tarif ancien membre, étudiant, CE

Facilités de paiement

Tél. 04 67 40 53 63
clubsaintroch

Muscu-Cardio
250€

Muscu
Gym-Aquagym-Yoga
280€