

LES ZYG'AUX SPORTS

PÔLE DYNAMIQUE

PÔLE BIEN-ÊTRE

CARDIO/RENFORCEMENT MUSCULAIRE

LUNDI 20h00/21h00

bonne condition physique recommandée

En musique, travail cardio en enchaînements, renforcement musculaire au sol et/ou avec matériel (poids, élastiques, step...), étirements.

APPORTER SON TAPIS

Gymnase Guimier (salle des pongistes)

FITNESS (remise en forme)

LUNDI 21h00/22h00

En musique, travail cardio en échauffement, renforcement musculaire (abdos, fessiers, bras), étirements.

Gymnase Guimier (dojo)

PILATES

MARDI 17h30/18h30 (débutants)

18h30/19h30 (intermédiaires)

19h30/20h30 (initiés)

Méthode basée sur la respiration ayant pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

APPORTER SON TAPIS

Gymnase Colette Besson

LES ZYG'AUX SPORTS

PÔLE DYNAMIQUE

PÔLE BIEN-ÊTRE

CARDIO TRAINING

MARDI 20h30/21h30

bonne condition physique recommandée

Echauffement, ateliers tournants de renforcement musculaire, fractionné, étirements

Stade Stalingrad et Gymnase Colette Besson

YOGA

MERCREDI 19h00/20h00 (tous niveaux)

Le Hatha yoga, la forme la plus traditionnelle du yoga, vise à harmoniser le corps et l'esprit. Ouvert à tous, sa pratique régulière permet d'expérimenter des postures en accord avec le souffle dans un déroulé de cours progressif se terminant par une relaxation et de gagner en souplesse, concentration.

APPORTER SON TAPIS

Gymnase Colette Besson

ZUMBA

VENDREDI 19h00/20h00 ou 20h00/21h00

Mélange de danse, de fitness et d'aérobic sur fond musical entraînant

Espace Marcel Cachin

LES ZYG'AUX SPORTS

PÔLE LOISIRS EN FAMILLE

QUELQUES DIMANCHES PAR SAISON Les Zyg aux Sports vous proposent de partager des activités sportives plus ou moins folles tout au long de la saison...

Nous avons déjà pratiqué :

Char à voile

Vélo

Equitation

Capoeira

Golf

Trampoline

Foot en bulle

Combat de sumo

Tir à l'arc

Stand up Paddle

Danse Bollywood

Boxe

Echasses urbaines

Hip-Hop

Salsa

Canoë-Kayak

Longe-côte

Course d'orientation nocturne

Kung Fu

Auto-massage

Hooptonic

Escalade

Randonnée

Bowling

Aviron

Rafting

Laser Game

Babyfoot humain

Rodéo mécanique

Baseball

Danse africaine

Arbalète

Karting

Accrobranche

Patin à glace

Claquettes

Course d'orientation

Nage en eaux vives

Ski sur terril

Marche nordique

Handfit