Espace-Forme Saint Seurin

PLANNING *COURS COLLECTIFS Novembre - Décembre 2026*

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Matinée	**Gym douce *groupe 1*** coach : **Allan** **9h15 - 10h15** **au dojo (salle karaté)**	**Musculation** coach : **Allan** **09h00 – 10h00** **Plateau musculation** **Salle espace forme**		**Gym douce *groupe 1*** coach : **Emeline** **9h15 – 10h15** **au dojo (salle karaté)**	
	Gym douce *groupe 2* coach : **Allan** **10h30 - 11h30** **au dojo (salle karaté)**			**Gym douce *groupe 2*** coach : **Emeline** **10h30 - 11h30** **au dojo (salle karaté)**	
Soirée	**1 LUNDI SUR 2** **Séréni'gym** **18h30 – 19h30** Mouvements doux coordonnés à la respiration consciente Amélioration de l'équilibre postural et de la souplesse Auto -massages en fin de séance Coach : **Emeline** **Body-galbing / stretching** **18h45 – 19h30** Respiration -Echauffements des articulations - Exercices de musculation - Etirements Coach : **Géraldine** Salle Espace Forme	**FULL BODY** Renforcement musculaire Stimulation de l'ensemble des groupes musculaires (Cuisses - Dos - Pectoraux - Epaules Bras - Abdos) Coach: **Allan** **18h30 - 19h30** salle Espace Forme	**2 ATELIERS** **Biking** **18h30 – 19h15** Amélioration cardio-musculaire Endurance respiratoire Renforcement cuisses et fessiers Coach : **Allan** Salle Espace Forme **Initiation au RUNNING** **18h30 - 19h30** entrainement à l'extérieur renforcement cardiovasculaire renforcement musculaire et osseux Améliore l'endurance et l'oxygénation des muscles **entraineurs : Sylvain / Pascal** rendez-vous devant la salle Espace Forme	**CARDIO TRAINING** Renforcement et endurance cardio musculaire déstockage des graisses Coach : **Allan** **18h30 – 19h30** Salle Espace Forme	**WOD MIX** **entrainement du jour** *entrainement à la carte, suivant l'humeur du coach* Coach : **Allan** **18h30 - 19h30** salle Espace Forme