




- ////////// COURS DETENTE/BIEN-ETRE  
 ////////// COURS AQUATIQUE  
 ////////// SPORT COLLECTIF / COURS COLLECTIF EN SALLE  
 ////////// AUTRE / DIVERS


## LUNDI

●	<b>YOGA</b> ////////// //////////	4 places	09h30 - 10h30	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	 
---	---	----------	---------------	--	--

## MARDI

●	<b>RENFO-STRETCHING</b> ////////// //////////	5 places	12h15-13h15	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	 
●	<b>AQUAFIT</b> (EAU PROFONDE) ////////// //////////	2 places	12h15 - 13h00	Charlottenattation espaceVAL Clos-pury 15, 2108 Couvet	
●	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> ////////// //////////	5 places	18h30-19h30	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	 

## MERCREDI

●	<b>POWER YOGA</b> ////////// //////////	6 places	18h00 - 19h00	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	 
---	---	----------	---------------	--	--

## JEUDI

 <b>PILATES</b> ////////////////////	6 places	12h15 – 13h15	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	 
 <b>CAF (CUISSES- ABDOS-FES- SIERS)</b> ////////////////////	3 places	18h00-19h00	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	 

## VENDEDI

 <b>TRX</b> ////////////////////	3 places	17h30-18h15	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	 
--	----------	-------------	--	--

## SAMEDI

 <b>RENFO</b> ////////////////////	8 places	10h00-11h00	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	 
 <b>ZUMBA</b> ////////////////////	5 places	11h00-12h00	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	 

## DATES DES COURS

JOUR	AUTOMNE 2023	PAS DE COURS
Lundi	11 septembre au 04 décembre	Lundi 18 septembre, férié
Mardi	12 septembre au 28 novembre	02 au 13 octobre, vacances scolaires
Mercredi	13 septembre au 29 novembre	02 au 13 octobre, vacances scolaires
Jeudi	14 septembre au 30 novembre	02 au 13 octobre, vacances scolaires
Vendredi	15 septembre au 1er décembre	02 au 13 octobre, vacances scolaires
Samedi	16 septembre au 2 décembre	02 au 13 octobre, vacances scolaires

## INFORMATIONS

Inscriptions dès le 21 août 2023

Mail : [info@centresas.ch](mailto:info@centresas.ch)

Tél : 078 422 25 66

Inscriptions dès le 21 août 2023 pour l'aquafit

Mail : [admin@charlottenatation.com](mailto:admin@charlottenatation.com)

Tél : 079 123 42 12 / 079 405 35 30

## DESCRIPTIF DES COURS

### PILATES

Le Pilates est une méthode douce de renforcement des muscles posturaux permettant une meilleure utilisation des muscles superficiels en vue d'une amélioration de notre vie au quotidien. Ceci est fait en harmonie avec la respiration et un travail de mobilisation articulaire. Pour apprendre à se tenir dans une bonne position, à se pencher puis à se relever correctement, à effectuer tous les mouvements en partant d'un centre corporel puissant. La résistance du corps en entier est améliorée, renforcé et tonifié.

**Public cible** : ouvert à tous

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Visé à renforcer et tonifier le corps, la ceinture abdominale et lombaire. Du gainage et une amélioration du physique sous forme de postes ou de circuit training avec poids, résistance.

**Public cible** : adapté à tout le monde qui souhaite une base solide avant de se lancer en musculation. Ne convient pas aux débutants (contient l'utilisation de poids).

## CAF

Cours de renforcement ciblés sur le bas du corps, visant à renforcer/tonifier les abdominaux, les fessiers et les cuisses le tout avec ou sans matériel.

**Public cible** : ouvert à tous.

## RENFO-STRETCHING :

Le Renfo-stretch commence avec une première partie de renforcement doux de tout le corps sans impact et se poursuit avec environ 30 minutes de stretching.

**Public cible** : ouvert à tous.

## POWERYOGA

Découvrez un yoga accessible, fun et puissant pour renforcer vos muscles, métamorphoser votre silhouette et apaiser votre esprit.

Le Power Yoga se situe au croisement du yoga classique et du renforcement musculaire. Il s'appuie sur les postures traditionnelles du Hatha Yoga pour les mettre en mouvement et solliciter davantage l'engagement musculaire.

**Public cible** : ouvert à tous.

## Zumba :

Cours de danse en musique, le top pour travailler votre cardio et votre coordination en vous amusant.

**Public cible** : ouvert à tous.

### TRX :

Renforcement avec des sangles accrochées au plafond (TRX), vise à tonifier la totalité du corps, l'intensité est variable grâce au TRX.

**Public cible** : niveau intermédiaire (nécessité un gainage profond).

### Functional Training :

Entraînement fonctionnel, avec des impacts, basé sur des exercices proches des mouvements fonctionnels du quotidien.

**Public cible** : ne convient pas aux débutants (contient des impacts).

### AQUAFIT :

L'Aquafit (soit le fitness aquatique ou gymnastique aquatique en eau profonde) est un mode d'entraînement aérobic dans l'eau. Les participant-e-s sont équipé-e-s de ceintures flottantes leur permettant de mettre en oeuvre les différents mouvements en étant le moins possible entravés par la gravité. Activité bénéfique pour les articulations, la résistance de l'eau est mise à contribution pour un entraînement complet du corps. Libre à chacun d'avancer à son rythme car l'Aquafit s'adapte à tous les niveaux et aux adultes de tous âges. Ses bienfaits sont nombreux, car ils incluent cardio et renforcement musculaire.

Au programme : exercice, musique et bonne humeur.

Entraînement complet du corps (cardio et renforcement musculaire).

**Public cible** : Public adulte de tous âges et de tous niveaux