



VOUS SOUHAITEZ

- ✓ ENTREtenir VOTRE CORPS
- ✓ DÉBUTER OU REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
- ✓ PRATIQUER EN COURS COLLECTIFS ET BIENVEILLANTS
- ✓ VOUS FAIRE PLAISIR

Alors. **REJOIGNEZ**
NOTRE ASSOCIATION



DES CRÉNEAUX
HORAIRES
MULTIPLES

20 H
COURS/SEMAINE
•
DES TARIFS
COMPÉTITIFS

DES PROFESSEURS
QUALIFIÉS
•
DES ACTIVITÉS
VARIÉES

Notre planning saison 2026-2027

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	TARIFS (SAISON 2026 - 2027)
	9H						
	9H15						
	9H30		9H00 - 10H00 <i>Stretch n'Fit</i>				
	9H45	9H30 - 10H15 <i>Sculpt n'Fit</i>		9H30 - 10H15 <i>Activ'Doux</i>	9H30 - 10H15 <i>Stretching, mobilité, équilibre</i>		• Adhésion annuelle : 210 euros
	10H		10H00 - 11H00 <i>Body n'Fit</i>				• Renouvellement : 189 euros
	10H15	10H15 - 11H00 <i>Soft n'Fit</i>		10H15 - 11H15 <i>Pilates</i>	10H15 - 11H00 <i>Dance n'Fit (sans impact)</i>	10H00 - 11H00 <i>Sculpt n'Fit</i>	
	10H30						
	10H45	10H30 - 11H30 <i>Gym douce n' bien-être</i>					• Tarif couple première adhésion : 399 euros
	11H						
	11H15					11H00 - 12H00 <i>Zumba</i>	
	11H30						
	11H45						
	12H						
	Lieu des cours : Complexe Léo Lagrange, salle de Gym à Saint-Marcel						gymvolontaire27950@gmail.com
	18H		18H00 - 18H45 <i>Body n'Fit</i>				
	18H15						
	18H30	18H30 - 19H15 <i>Sculpt n'Fit</i>	18H15 - 19H15 <i>Gym Ball n'Fit</i>	18h30 - 19h15 <i>Sculpt n'Fit</i>			INFORMATIONS PRATIQUES SUR :
	18H45	18H45 - 19H30 <i>Dance n'Fit</i>					• NOTRE SITE INTERNET www.vienfit-saintmarcel27.fr
	19H		19H15 - 19H45 <i>Step n'Fit (débutant)</i>	19H15 - 20H00 <i>Stretch n'Fit</i>			• NOTRE PAGE FACEBOOK Vienfit Saint-Marcel
	19H15	19H15 - 20H30 <i>Yoga</i>	19H45 - 20H30 <i>Step n'Fit (Confirmé)</i>				
	19H30						
	19H45						
	20H						
	20H30						Ne pas jeter sur la voie publique

Catherine

Daphné

Benoît

Camille

Helène

Sandra

Les cours Vie N' Fit

 **Yoga** : Une séance complète associant la respiration (Pranayama), les postures de yoga et la relaxation, pour favoriser la mobilité, la souplesse, l'équilibre et la détente du corps et de l'esprit.

 **Gym Ball n'Fit** : Un cours de renforcement musculaire complet sous forme de circuit, utilisant un gros ballon pour solliciter les muscles en profondeur et améliorer l'équilibre.

Step n'Fit : Un cours cardio dynamique et ludique, chorégraphié autour d'un step, qui permet de travailler l'endurance, la coordination et de tonifier l'ensemble du corps.

 **Stretch n'Fit** : Un cours doux basé sur des étirements et des exercices de mobilité pour améliorer la souplesse, relâcher les tensions musculaires et favoriser la détente.

Zumba : La Zumba est un programme de remise en forme d'origine colombienne qui mélange mouvement d'aérobic et de fitness avec des chorégraphies, inspirées de danses latino-américaines (salsa, merengue, Cumbia, reggaeton, etc.)

 **Soft n'Fit** : Un cours doux qui associe des exercices de stretching pour améliorer la souplesse et des exercices de Pilates pour renforcer les muscles profonds et posturaux, favoriser la mobilité et améliorer la posture.



Pilates n'Ball : Un cours de Pilates utilisant un gros ballon pour renforcer le centre du corps, améliorer l'équilibre et la stabilité, tout en travaillant la posture et la tonicité musculaire.

 **Gym Douce n Bien-être** : Un cours adapté aux seniors, basé sur un renforcement musculaire doux et en profondeur, associé à des exercices d'étirement pour améliorer la mobilité, la souplesse et le bien-être au quotidien.

 **Sculpt n'Fit** : Un cours de renforcement musculaire complet, accessible à tous, qui utilise des exercices variés et du petit matériel pour tonifier et sculpter l'ensemble du corps.



 **Body n'Fit** : Un cours de fitness complet qui combine travail cardiovasculaire et renforcement musculaire, pour solliciter et tonifier l'ensemble du corps.

 **Dance n'Fit** : Un cours de fitness chorégraphié, ludique et amusant, qui vous fait découvrir différents styles de danse tout en bougeant en musique. (aéro dance, Kuduro Fit, Zumba, Step ...). Une version sans impact est également proposée pour s'adapter à chacun.

 **Activ' Doux** : Un cours de fitness doux et sans impact, accessible à tous, combinant mobilité, renforcement musculaire modéré et travail cardiovasculaire léger. Les exercices peuvent être adaptés et réalisés sur chaise si nécessaire.

 **Stretching, mobilité, équilibre** : Pratique douce, axée sur le bien-être articulaire et postural, visant à déverrouiller le corps, à fluidifier les mouvements et à s'étirer, tout en renforçant les articulations pour prévenir les chutes.

 **Pilates** : Une méthode douce basée sur des exercices de renforcement des muscles profonds et de contrôle du corps, associé à une respiration spécifique, qui améliore la posture, la mobilité, l'équilibre et la tonicité musculaire.

 **Detox n'Fit** : Un cours de fitness dynamique combinant renforcement musculaire et cardio, conçu pour évacuer les toxines, favoriser l'élimination de la rétention d'eau et de la fatigue accumulée. Aider à se sentir plus léger et énergique.