



PLANNING DES COURS

PROFITEZ DE NOS HEURES DE COURS SPORT SANTE AVEC NOS PROFESSEURS DIPLÔMÉS

Fitness, abdos-fessiers, renforcement musculaire, stretching, gym douce, Pilates, Qi Gong, cardio, L.I.A, marche nordique, randonnée, vélo, orientation...

FORFAIT ANNUEL ATTRACTIF - LICENCE FFSV-EPGV COMPRISE - 1 SEMAINE D'ESSAI GRATUITE - FACILITÉS DE PAIEMENT

LUNDI

10H15 - 11H30
ACTIVITÉS
DE PLEIN AIR

12H30 - 13H30
PILATES

MARDI

9H00- 10H00
CIRCUIT TRAINING

10H00- 11H00
CIRCUIT TRAINING

18H15-19H15
CAF (CUISSSES-
ABDO-FESSIERS)

MERCREDI

9H00 - 10H30
QI GONG

JEUDI

9H30 - 10H30
RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

10H30 - 11H30
RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

12H30 - 13H30
PILATES - YIN
YOGA

18H00 - 19H30
CARDIO-ABDOS-
RENFO

VENDREDI

9H00 - 10H00
FITNESS

10H00 - 11H00
PILATES

LIEUX DES COURS : ESPACE CASTEL - 173 RUE MARX DORMOY - 34400 LUNEL - 20 PERS MAXI PAR COURS

Reprise des cours 7 septembre 2026

● Aurélie ● Françoise ● Romain

INDICATION PRÉSENCE DES 4 PILIERS

Notation de 0 à 5, selon les recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS)



CARDIO



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Sur ce cours, vous retrouverez un ensemble d'activités qui se pratiquent en pleine nature : marche nordique, randonnée, vélo...

4
 0
 0
 2

PILATES

Le Pilates est une technique douce, mais très puissante, qui unit le corps et le mental par un travail de contrôle, de centrage et de concentration. L'objectif est d'agir sur le renforcement des muscles posturaux profonds et l'amélioration de la mobilité articulaire.

0
 3
 3
 4

RENFO MUSCULAIRE

Ce cours vise à tonifier le corps grâce à un renforcement global du corps mais également à un travail de renforcement de la sangle abdominale plus spécifiquement. avec un petit travail sur l'équilibre.

1
 1
 2
 5

STRETCHING

En fin de cours, étirement des muscles.

0
 0
 3
 1

QI GONG

Le Qi Gong est une pratique corporelle chinoise qui combine :

- des mouvements lents
- la respiration contrôlée
- la concentration mentale

0
 3
 4
 1

CARDIO-ABDOS-RENFO

Dans ce cours, y sont proposés des exercices cardio, de renforcement musculaire global du corps et plus précisément un travail spécifique de la sangle abdominale.

4
 0
 1
 5

CIRCUIT TRAINING

Alternance d'exercices de cardio, d'abdominaux, de renforcement musculaire, d'équilibre qui peuvent être sous forme de circuit pour tonifier le corps.

2
 2
 1
 4

L.I.A / CARDIO DANSE

le L.I.A est une forme de fitness chorégraphié (proche de la danse) où les mouvements sont sans impact ou à faible impact sur les articulations. Idéal pour travailler le cardio et se muscler sans s'en rendre compte.

4
 2
 1
 1

STEP

Le Step est une activité cardio chorégraphiée qui combine rythme, coordination et renforcement musculaire, idéale pour améliorer son endurance, tonifier le bas du corps et se dépenser en musique.

4
 0
 1
 4

FITNESS (FITSTICK)

Ce sport combine des mouvements simples, exécutés avec des baguettes spécialement conçues pour rythmer ses mouvements. Cette discipline se pratique avec deux bâtons qui rappellent les baguettes d'un batteur et servent à ponctuer les mouvements.

4
 2
 1
 4



Téléphones :

- 06 35 94 19 88
- 06 34 01 23 30
- 06 77 06 54 05

E-mail : catherinepescagym@gmail.com

Site internet : pescagym-lunel.com