# Sport Enjoy05

PROFITONS D'UN MOMENT FITNESS!

***Infos et Contact:***

Harmony au 06.14.36.83.70
sportenjoy05@gmail.com

# LE PLANNING AUTOMNE & PRINTEMPS

DU FITNESS & DU FUN !!!

| | LUNDI | MARDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|---|---|---|---|
| 10h - 11h | H.I.I.T<br>1000 club<br>**Eygliers** | | | FIT'OUT<br>place salva<br>**Guillestre** |
| 12h15 - 13h15 | | POSTURAL<br>Auberge de jeunesse<br>**Guillestre** | STICK'RENFO<br>1000 club<br>**Eygliers** | |
| 15h - 16h | | | MUSCU<br>Salle Coaching<br>**Guillestre**<br>sur inscription | MUSCU<br>Salle Coaching<br>**Guillestre**<br>sur inscription |
| 16h30 - 17h30 | SPECIAL KIDS<br>Salle Multi-activités<br>**Guillestre** | | | |
| 18h30 - 19h30 | ZUMBA<br>Salle de la Fraxinelle<br>**Réotier** | STEP<br>Auberge de jeunesse<br>**Guillestre** | C.A.F<br>Salle polyvalente<br>**Risoul village** | |
| 19h30 - 20h30 | POSTURAL<br>Salle de la Fraxinelle<br>**Réotier** | STICK'RENFO<br>Auberge de jeunesse<br>**Guillestre** | ZUMBA<br>Salle polyvalente<br>**Risoul village** | |

DU FITNESS
&
DU FUN !!!

# LE PLANNING HIVER

| | LUNDI | MARDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|---|---|---|---|
| 10h - 11h | **H.I.I.T**<br>1000 club<br>**Eygliers** | | | **SOFT**<br>1000 club<br>**Eygliers** |
| 12h15 - 13h15 | | **POSTURAL**<br>Auberge de jeunesse<br>**Guillestre** | **STICK'RENFO**<br>1000 club<br>**Eygliers** | |
| 15h - 16h | | | **MUSCU**<br>Salle Coaching<br>**Guillestre**<br>*sur inscription* | **MUSCU**<br>Salle Coaching<br>**Guillestre**<br>*sur inscription* |
| 16h30 - 17h30 | | | | |
| 18h30 - 19h30 | **ZUMBA**<br>Salle de la Fraxinelle<br>**Réotier** | **STEP**<br>Auberge de jeunesse<br>**Guillestre** | **C.A.F**<br>Salle polyvalente<br>**Risoul village** | **Qi-Gong**<br>Salle de la fraxinelle<br>**Réotier** |
| 19h30 - 20h30 | **YOGA** ⚠<br>**19h45 - 20h45**<br>Fraxinelle **Réotier** | **STICK'RENFO**<br>Auberge de jeunesse<br>**Guillestre** | **ZUMBA**<br>Salle polyvalente<br>**Risoul village** | |

## Les Séances faites pour moi:

### *Intensité +*

POSTURAL: travail en douceur et en conscience des muscles profonds, l'indispensable!
SOFT: renforcement musculaire et articulaire sans impact.
QI-GONG: séance bien-être, harmonisation corps & esprit grâce à l'écoute intérieur et la fluidité de mouvement.

### *Intensité ++*

MUSCU: travail ciblé avec matériel, uniquement sur inscription!
YOGA: un yoga postural et dynamique .
FIT'OUT: automne & printemps full body en extérieur.
C.A.F: renforcement cuisse, abdos, fessiers, la base!

### *Intensité +++*

H.I.I.T: haute intensité cardio, full body!
ZUMBA: le cardio en mode fiesta!!!
STICK'RENFO: cardio et renfo en tempo, très efficace et particulièrement ludique!
STEP: aérobie et chorégraphie, le fitness en musique!

Sport Enjoy 05

On continue sur notre lancée,
en mode bonne humeur et légèreté!

Un planning illimité & varié.
Des séances Fitness accessibles à TOUS:
vous choisissez l'intensité qui vous correspond!

Chaussez vos baskets car c'est parti pour une année sportive & pétillante!!!