

FITNESS & CROSS TRAINING

OUVERTURE DE L'ESPACE FORME		durée	lundi 10:45 - 14:00 17:00 - 21:00	mardi 09:30 - 13:30 17:00 - 21:00	mercredi 09:30 - 13:00 17:00 - 21:00	jeudi 09:30 - 14:30 17:00 - 21:00	vendredi 09:30 - 13:30 17:00 - 21:00	samedi 09:30 - 13:00 15:00 - 17:00	dimanche 10:30 - 13:00
▼ TONICITÉ	CIRCUIT TRAINING	1h			18:00				
▼ LE + SPORT ACCESS	RUNNING	1h			11:45				
	CROSS TRAINING - WOD	1h	18:00 / 20:00	19:00	20:00	12:15 / 20:00	20:00	10:30 / 15:00 (1h30)	11:30
	RUN ET ACTION	1h	19:00						
▼ ÉQUILIBRE	PILATES	1h	12:00		10:30	19:00			10:30
	STRETCHING	1h				13:15	10:30	12:30 (30 mn)	12:30 (30 mn)
	GYM DOUCE	1h		10:30	09:30				
	YOGA	1h	11:00	20:00					
	SWISS BALL	1h				11:15			
... et aussi	HiIT	1h	13:00	12:00 / 18:00	19:00		18:00	11:30	
	TABATA	1h	19:00			18:00	12:00 / 19:00		
	FELDENKRAÏS	1h 30				09:30			

Des stages Fitness sur inscription sont disponibles le dimanche après-midi. Planning à l'accueil et sur le site internet.

Le certificat médical de non contre indication à la pratique du sport est obligatoire pour toute adhésion annuelle et pour toute personne ayant des antécédents médicaux sérieux.



île de loisirs Le Port aux Cerises - Espace forme, danse et bien-être

Rue du Port aux Cerises - 91210 Draveil

☎ 01 69 83 46 54 ✉ forme@le-port-aux-cerises.iledeloisirs.fr

🌐 le-port-aux-cerises.iledeloisirs.fr 📍 espaceformeportauxcerises



Île de Loisirs, animée et gérée par LS Port aux Cerises, filiale de l'UCPa. Siège Social : Rue du Port aux Cerises - 91210 DRAVEIL - Tél : 01 69 83 46 00. Siret 519 837 462 00018 RCS EVRY - NAF/APE 9321Z. AFF01612



FITNESS & CROSS TRAINING

DESRIPTIF
DES ACTIVITÉS

- ! Tonifiez-vous et améliorez
- ! votre condition physique

▼ TONICITÉ

CIRCUIT TRAINING | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez vous renforcer musculairement et améliorer votre condition physique par la pratique d'ateliers divers.

- ! Le sport pratiqué différemment : univers de
- ! pratique 100% UCPA

▼ LE + SPORT ACCESS

RUNNING | à partir de 14 ans |

Vous souhaitez partager un moment convivial tout en pratiquant un effort cardio-vasculaire en extérieur.

CROSS TRAINING - WOD | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez découvrir ou perfectionner votre technique de running/trail en indoor et outdoor lors de sessions encadrées toute l'année.

RUN ET ACTION | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez découvrir ou améliorer votre pratique du running et/ou trail sur des séances encadrées indoor et outdoor.

... et aussi

Hiit | à partir de 16 ans |

TABATA | à partir de 16 ans |

FELDENKRAÏS | à partir de 16 ans |

UCPA SCAN | à partir de 16 ans |

seul ou petit groupe de 3 personnes maximum |

Faites un bilan de vos qualités physiques !
Gratuit et sur rendez-vous avec un de vos coaches puis avec un suivi payant si vous le désirez.

- ! Adoptez la zen attitude
- ! jour après jour

▼ ÉQUILIBRE

PILATES | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer une activité qui allie harmonie, équilibre, fluidité et contrôle avec un travail en profondeur.

STRETCHING | à partir de 14 ans |

Vous souhaitez vous détendre, récupérer après un effort et travailler votre souplesse.

GYM DOUCE | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez améliorer votre souplesse, votre tonicité et votre mobilité articulaire.

YOGA | à partir de 14 ans |

Vous recherchez l'harmonie entre votre corps et votre esprit.

SWIS BALL | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez améliorer votre équilibre et vous tonifier en douceur.

Pour en savoir plus, consultez le détail des activités à l'accueil.