

# FITNESS

OUVERTURE DE L'ACCUEIL			lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
durée			11:00 - 14:30 17:00 - 21:00	09:30 - 13:00 17:00 - 21:00	09:30 - 13:00 17:00 - 21:00	12:00 - 14:30 17:00 - 21:00	09:30 - 12:00 17:00 - 21:00	09:30 - 13:00	Fermé
▼ ÉNERGIE	INTERFIT	45 min	12:15 / 18:15				9:45 / 18:00	10:45	
	ZUMBA	45 min		20:00					
	KUDURO	45 min				20:00			
▼ TONICITÉ	CAF < CUISSES ABDOS FESSIERS >	45 min	19:00	12:15	19:00				
	CIRCUIT FORME	45 min			18:15				
	BODY SCULPT	45 min		18:15		12:15 / 18:15	19:00	11:45	
▼ LE + SPORT ACCESS	WOD	1h	20:00	19:00 à 21:00 <sup>(1)</sup>	20:00		20:00		
	NORDIC WALKING	45 min	11:00		11:45				
	CANOË	1h30				19:30 <sup>(2)</sup>			
▼ ÉQUILIBRE	PILATES	45 min	13:15		10:45	19:00			
	GYM DOUCE	45 min		10:45				9:45	
	ADAPT FIT	45 min			9:45				
	STRETCHING	45 min		19:00		13h15	10h45		
	SWISS BALL	45 min		9:45					

Planning des activités valable du dimanche 24 juin jusqu'au dimanche 2 septembre 2018.

<sup>(1)</sup> 19h à 20h moment de détente à l'espace baignade. 20h à 21h WOD <sup>(2)</sup> RDV à l'espace forme.

Tous les samedis pique-nique à l'espace forme de 12h30 à 13h00 (apporter une collation à partager).

**Le certificat médical de non contre indication à la pratique physique et sportive est fortement conseillé avant toute inscription.**



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

📍 espaceformeportauxcerises 🗣 UCPAPortCerises 📷 espaceformeduportauxcerises



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. 117136

**UCPA**  
SPORT ACCESS

Des formules rythmées pour  
se dépenser et brûler des calories

---

Tonifiez-vous et améliorez  
votre condition physique

---

Le sport pratiqué différemment :  
univers de pratique 100% UCPA

---

Adoptez la zen attitude  
jour après jour

---

## ▼ ÉNERGIE

**INTERFIT** | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez améliorer votre endurance et votre tonicité musculaire sur des enchaînements en musique avec ou sans accessoires.

**ZUMBA** | à partir de 14 ans |

Vous souhaitez brûler des calories sur des rythmes latinos, dans une ambiance festive.

## ▼ TONICITÉ

**CAF - CUISSES ABDOS FESSIERS** | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez renforcer votre gainage et la tonicité de vos cuisses, de vos abdominaux et de vos fessiers sur des séances rythmées en musique.

**BODY SCULPT** | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez développer votre capacité musculaire et sculpter harmonieusement votre silhouette.

## ▼ LE + SPORT ACCESS

**NORDIC WALKING** | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer une activité de plein air, améliorer vos capacités cardio-vasculaires/pulmonaires et tonifier les parties supérieures du corps.

**CROSS TRAINING - WOD** | à partir de 16 ans |

C'est la séance du jour, concoctée par le moniteur. Elle est composée d'exercices de cross training en équipes et en solo.

**CANOË**

Venez partager un moment de détente en découvrant l'activité canoë seul ou à deux sur l'étang des mousseaux. RDV à l'espace forme.

## ▼ 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.

**SWISS BALL** | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez améliorer votre équilibre et vous tonifier en douceur.