

FITNESS & CROSS TRAINING

OUVERTURE DE L'ESPACE FORME			lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		durée	11:00 - 14:30 17:00 - 21:00	09:30 - 13:00 17:00 - 22:00	09:30 - 13:00 17:00 - 22:00	09:30 - 14:30 17:00 - 22:00	09:30 - 14:30 17:00 - 22:00	09:30 - 13:00 15:00 - 17:30	10:00 - 13:00
▼ ÉNERGIE	STEP	45 min			20:00				
	CARDIO COMBAT	45 min	20:00						
	INTERFIT	45 min	12:15 / 18:15				09:45 / 18:15	10:45	
	KUDURO	45 min				20:00			
	DANCEHALL RAGGA	45 min		20:45					
	ZUMBA	45 min		20:00			12:15 / 20:00		11:45
▼ TONICITÉ	CAF - CUISSSES ABDOS FESSIERS >	45 min	19:00	12:15	19:00		19:00		
	BODY SCULPT	45 min		18:15		12:15 / 18:15	13:15	11:45 / 15:00	
	CIRCUIT TRAINING	45 min			18:15				
▼ LE + SPORT ACCESS	DANSE SALSA	1h					21:00		
	RUNNING	1h	19:00						
	NORDIC WALKING	45 min	11:00		11:45				
	CROSS TRAINING - WOD	1h	20:00		20:00	12:15	20:00	15:45	
	WORK OUT	1h				20:00			
▼ ÉQUILIBRE	PILATES	45 min	13:15		10:45 / 21:00	19:00			10:45
	STRETCHING	45 min		19:00		13:15	10:45	12:30 / 16:45	12:30
	GYM DOUCE	45 min		10:45				09:45	
	YOGA	1h				21:00			
	ADAPT FIT	45 min			09:45				
	FELDENKRAIS	45 min				9:45			
	SWISS BALL	45 min		09:45		11:15			

Planning des activités valable lundi 3 septembre 2018 au dimanche 23 juin 2019.

Des stages Fitness sont proposés les dimanches après-midis selon planning disponible à l'accueil ou sur 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 🌐 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

STEP I à partir de 14 ans I

Vous souhaitez pratiquer le step et améliorer vos capacités cardiovasculaires sur des chorégraphies rythmées.

CARDIO COMBAT I à partir de 16 ans I

Vous souhaitez pratiquer le fitness combiné aux arts martiaux et améliorer vos capacités cardiovasculaires et musculaires.

INTERFIT I à partir de 16 ans I

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

ZUMBA I à partir de 14 ans I

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

KUDURO FIT I à partir de 16 ans I

Vous souhaitez brûler des calories sur des rythmes afro.

DANCEHALL RAGGA I à partir de 16 ans I

Vous souhaitez vous déhancher des musiques des îles.

▼ TONICITÉ

CAF - CUISSSES ABDOS FESSIERS I à partir de 16 ans I

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 I à partir de 16 ans I

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

CIRCUIT TRAINING I à partir de 16 ans I

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

▼ LE + SPORT ACCESS

DANSE SALSA I à partir de 16 ans I

Vous souhaitez partager des émotions sur des musiques latines.

NORDIC WALKING I à partir de 16 ans I

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

CROSSTRAINING - WOD I à partir de 16 ans I

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

WORK OUT I à partir de 14 ans I

Vous souhaitez améliorer votre condition physique de façon ludique en extérieur dans une ambiance conviviale et entraînante.

RUNNING I à partir de 14 ans I

Vous souhaitez améliorer votre capacité d'endurance. Débutant ou expert, vous trouverez votre bonheur.

▼ ÉQUILIBRE

PILATES I à partir de 16 ans I

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

STRETCHING I à partir de 14 ans I

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

GYM DOUCE I à partir de 16 ans I

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

YOGA I à partir de 14 ans I

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

ADAPT FIT I à partir de 18 ans I

Vous souhaitez améliorer votre équilibre et rester en forme au quotidien.

SWISS BALL I à partir de 16 ans I

Vous souhaitez améliorer votre équilibre et vous tonifier en douceur.

FELDENKRAIS I à partir de 16 ans I

La méthode Feldenkrais est une forme d'auto-éducation, de développement personnel et de recherche corps-esprit.