



SECTION MUSCULATION



La section « Musculation » comprend quatre activités :

- ✓ Le Renforcement Musculaire, cours collectifs (Maxi 18 Personnes).
- ✓ Le Circuit Training, (Entre 8 et 12 personnes).
- ✓ Le Fitness, (cours à base de Step, Swissball, 20 personnes).
- ✓ La Gym douce (20 personnes).

Le renforcement musculaire est axé sur le gainage, cuisses abdos-fessiers avec quelques variantes (Cours avec Élastiques, Pump et mini circuit training).

Le Circuit Training est plus cardio et suivant les séances il peut être basé sur le poids de corps ou sur la force (avec des mouvements plus complexes tels que l'haltérophilie, Sauts, Tirages, Poussées etc.).

Le Fitness : cours d'activités gymniques cardiovasculaires permet de travailler tout le corps, de se muscler, de s'assouplir et de s'entretenir (cours de CAF, Body Sculpt, STEP, Gym Ball, Stretching, HIIT) ;

La Gym douce : réappropriation de son corps en prenant conscience de celui-ci dans le maintien, la mobilité et la dissociation comprend de l'échauffement, de la musculation, de la souplesse, des étirements et de la relaxation.

Gymnase du QGF : du lundi au vendredi de 11h30 à 12h30 - lundi au jeudi de 17h30 à 19h00.

Moniteurs : Maxon JEROME, Tristan MOYOT, Éric LAMBERT, Grégory COMBES, Amor JEMILI, Karine ALBA .

	Bâtiment 21	Gymnase	Gymnase
Lundi	FITNESS de 11h30 à 12h30	Circuit training de 11h30 à 12h30	Entrainement libre 17h30 à 19h00
Mardi		Renforcement musculaire de 11h30 à 12h30	Entrainement libre 17h30 à 19h00
Mercredi		Circuit training de 11h30 à 12h30	Entrainement libre 17h30 à 19h00
Jeudi	Gym douce de 11h30 à 12h30	Renforcement musculaire de 11h30 à 12h30	Entrainement libre 17h30 à 19h00
Vendredi		Renforcement musculaire de 11h30 à 12h30	

Responsable de la section : Maxon JEROME

Mél : csadl.musculation@gmail.com

<https://www.csadlyon.com/presentation-des-activites>