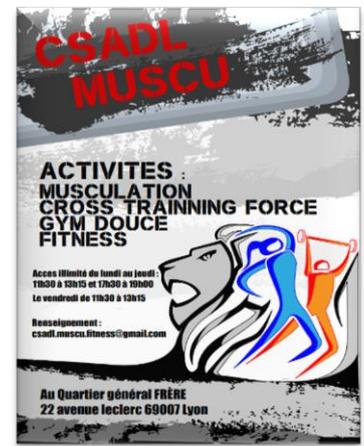




SECTION MUSCULATION



La section « Musculation » comprend quatre activités :

- ✓ Le Renforcement musculaire, cours collectifs (Entre 8 et 16 personnes).
- ✓ Le Circuit Training/ le HIIT, (Entre 8 et 16 personnes).
- ✓ Les activités de fitness, (cours à base de Step, Renforcement Musculaire et HIIT - 15 personnes).
- ✓ La Gym douce /mobilité (10 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.).

Les activités de 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) ;

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 quartier général Frère : du lundi au vendredi de 11h30 à 12h45 et du lundi au jeudi de 17h30 à 18h45.

Membres du staff: Francis LEONE, Lucie SCOTTO D'ANIELO, Karine ALBA, Sylvie COMBELLES, Maxon JEROME, Tristan MOYOT, Gregory COMBES, Justine BERNARD, Jean MIGUEL FRUTOSO, Sylvain BALCON, Romain DAVID, Nelly GOURGOUT, Nicolas PLANCHON, Laurent HOARAU, Alexandre BOULARES.

	Bâtiment 21	Gymnase	Gymnase
Lundi		Cours de 11h40 à 12h45*	Entraînement libre ou cours de 17h30 à 18h45*
Mardi	Mobilité de 11h40 à 12h45	Cours de 11h40 à 12h45*	Entraînement libre ou cours de 17h30 à 18h45*
Mercredi	Les activités de fitness de 11h45 à 12h30	Cours de 11h40 à 12h45 *	Entraînement libre ou cours de 17h30 à 18h45*
Jeudi	Gym douce de 11h45 à 12h30	Cours de 11h40 à 12h45*	Entraînement libre ou cours de 17h30 à 18h45*
Vendredi		Cours de 11h40 à 12h45*	

* **Planning prévisionnel sous réserve de disponibilité des coachs.**

Les inscriptions pour participer aux séances se feront sur la plateforme "TEAM PULSE"

Responsable de la section : Alexandre BOULARES - Tél : 04 81 11 51 25

Contact : csadl.musculation@gmail.com
csadl.secretaire@gmail.com
<https://www.csadlyon.com>