

OBJECTIFS DES COURS :

Y	Renforcement musculaire	^a	Avancé
♥	Sollicitation cardio	^B	Basic
☺	Etirements et détente	^{P1}	Puissance / moyen
五	Chorégraphie	^{P2}	Puissance / confirmé

Abdo-fessiers Y

Renforcement musculaire localisé sur la sangle abdominale et les parties cuisses-fessiers.

Abdo-fessiers-dos Y

Remodeler et fortifier des groupes musculaires défailants.

Abdo-fessiers 3D Y

Renforcement intensifié des groupes musculaires par le matériel utilisé. Step (hauteur et profondeur) poids (alourdir le corps).

Abdo-fessiers stretch Y ☺

Même cible, suivi d'étirements et d'assouplissements.

Body sculpt Y

Le plus complet des cours, sollicite tous les groupes musculaires. Utilisation de bâtons, haltères et élastiques.

Body Pump Y ♥

Musculation chorégraphiée, renforcement de tous les groupes musculaires. Se pratique avec une barre et des poids variables, selon les objectifs et les possibilités physiques.

Boot Camp Y ♥ NOUVEAU

Des ateliers divers et ludiques de tonification afin d'améliorer son potentiel cardio et musculaire.

Capoeira Y ♥ ☺ 五

Issue de la culture afro-brésilienne, cette danse ensoleillée développe des qualités de souplesse et de coordination.

Cardio & sculpt Y ♥

Une combinaison de déplacements toniques faisant appel à un travail complet cardio vasculaire et musculaire.

Fit ados 13 - 17 ans Y ☺ ♥

Cours de tonicité musculaire et assouplissements sous une forme ludique et attractive.

Fit Ball Y ♥

Le ballon est le principal élément dans une chorégraphie simple, musculaire et cardio. Original dans son concept, il est complet et efficace.

Fit Boxe Y ♥ NOUVEAU

Fitness, arts martiaux et boxe se confondent dans une gestuelle et des déplacements toniques.

Fit enfants Fitness 6 - 12 ans ☺ 五

Move dance : approche progressive de la coordination. Déplacements chorégraphiés et Step.

Sculpt and game : sollicitation des groupes musculaires par le jeu.

Fit latino seniors Y NOUVEAU

Ce cours de fitness invite les seniors à se mouvoir sur des rythmes latino simples et attractifs.

Hip Hop... ♥ 五

Inspiré de la culture afro-américaine, mode d'expression corporelle rap.

Pilates Y

Exercices de précision, placement privilégié, travail sur les muscles profonds.

Power cardio ♥ Y

Sollicitation cardio vasculaire très importante. Tonicité maximum dans ce grand calory killer.

Qi Gong ☺

Allie la relaxation mentale, l'assouplissement et le plaisir de se mouvoir dans l'espace à un travail énergétique profond de revitalisation des organes internes.

Sculpt & step Y ♥

Le support du cours est le step pour une approche cardio et un renforcement musculaire simple et efficace.

Sculpt & stretch Y ☺

Un cocktail de renforcement musculaire et d'assouplissements.

Sophrologie ☺

Un espace calme pour réapprendre à respirer, à se relaxer. Des exercices mentaux simples et ludiques afin de faire face au stress et à ce qu'il véhicule, avec aisance et recul. Séances à thèmes.

Step Y ♥ 五

Evolution chorégraphiée sur une plateforme individuelle. La mémoire est de rigueur pour ce cour de danse cardio.

Step boxing Y ♥ NOUVEAU

Une étonnante combinaison du step et de la boxe pour un défolement assuré.

Step light seniors Y ♥ 五

Cours complet adapté au public concerné.

Le support est le step (petite marche) sur lequel on évolue.

Ce concept sollicite avec modération : la créativité, la coordination, le renforcement musculaire et le travail cardio-vasculaire.

Stretching ☺

Discipline incontournable et complémentaire des autres cours. Etirements, assouplissements. Une façon de retrouver son corps pour les débutants.

Stretch-relaxation 五 ☺ NOUVEAU

Un espace temps de bien-être et de détente musculaire et mentale.

Stretch-sophro ☺

Apaisement de la structure physique et mentale pour une meilleure gestion du quotidien.

Taiji Quan ☺

D'origine chinoise, cette discipline est un ensemble de mouvements précis et souples exécutés lentement dans le but de relaxer le corps et faire circuler l'énergie afin d'accéder à un bien-être physique et mental.

Yoga ☺

La pratique du yoga a pour but une meilleure connaissance de soi, c'est un art de vivre. Il apporte souplesse et détente, améliore les facultés d'attention et de concentration par les postures, la respiration et la relaxation.

Zumba Y ♥ NOUVEAU

A mi chemin entre le fitness et les danses latino, ce cours permet de se dépenser en s'amusant.

PROPOSITION DE BILAN ET CONSEILS FITNESS SUR RENDEZ-VOUS :

Nicole Girard, Directrice - Tél. : 01 40 89 04 60 - 06 82 40 73 51

QUELQUES ADRESSES

Salles Killy et Caron

Palais des sports Gabriel-Péri
19 bis, rue Gabriel-Péri
Tél. : 01 47 15 76 00

Salles Hébert et De Herdt

Palais des sports Marcel-Cerdan
141, rue Danton
Tél. : 01 47 15 75 81

Salle Besson

Gymnase Eric Srecki
152, rue Danton
Tél. : 01 47 15 75 87

Salle Bourdin

Gymnase Auguste-Delaune
32, rue d'Alsace
Tél. : 01 47 37 57 41

Gymnase Marie-Claire Restoux

118, rue du Président Wilson

LSC Gym Pleine Forme

Palais des sports Marcel-Cerdan
Alain Espenel, Président
Nicole Girard, Directrice
141, rue Danton
Tél. : 01 40 89 04 60
Portable : 06 82 40 73 51
lscgpf@wanadoo.fr

LEVALLOIS SPORTING CLUB

3, rue des Marronniers
Tél. : 01 47 15 76 22
ville-levallois.fr

CARTE ADHERENT, SERVIETTE ET CHAUSSURES DE SPORT OBLIGATOIRES A CHAQUE COURS.

POUR LES COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE SE MUNIR D'ELASTIQUES (en vente dans notre club).

LSC Gym Pleine Forme agréé 

SAISON
2011-2012



	Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi		
Abdo-Fessiers	12h00 → 12h30	BESSON	Annabelle	12h45 → 13h15	DE HERDT	Emilie	12h00 → 12h30	DE HERDT	Cécile	10h15 → 10h45	HEBERT	Cécile	12h00 → 12h30	DE HERDT	Christophe
				18h15 → 18h45	HEBERT	Nicolas	18h45 → 19h15	HEBERT	Frédéric	13h15 → 13h45	KILLY	Ilham	13h30 → 14h00	KILLY	Franck
							19h00 → 19h30	KILLY	Olivier	13h30 → 14h00	HEBERT	Erick	18h15 → 18h45	KILLY	Claire
Abdo-Fessiers 3D	20h00 → 20h30	HEBERT	Frédéric										18h30 → 19h00	RESTOUX	Olivier
Abdo-Fessiers-Dos	12h45 → 13h15	KILLY	Fadéla	12h00 → 12h30	KILLY	Franck				13h00 → 13h45	BOURDIN	Fadéla	18h15 → 18h45	HEBERT	Frédéric
Abdo-Fessiers Stretch				9h15 → 10h00	HEBERT	Cécile							8h45 → 9h15	KILLY	Christophe
	17h45 → 18h30	HEBERT	Ilham	12h15 → 13h00	BOURDIN	Fadéla				19h15 → 20h00	RESTOUX	Fadéla			
	20h00 → 20h45	RESTOUX	Fadéla	18h30 → 19h15	KILLY	Fadéla	20h30 → 21h15	RESTOUX	Célia						
Body Pump				12h00 → 12h45	HEBERT	Cécile							12h00 → 13h00	HEBERT	Frédéric
				19h30 → 20h30	HEBERT	Nicolas				20h15 → 21h15	HEBERT	Peggy			
				8h00 → 8h45	HEBERT	Christophe									
Body Sculpt				10h00 → 10h45	HEBERT	Cécile				12h00 → 12h45	KILLY	Ilham	8h00 → 8h45	KILLY	Christophe
				10h15 → 11h00	KILLY	Franck	12h00 → 12h45	HEBERT	Tjiki	12h15 → 13h00	BOURDIN	Fadéla	10h00 → 10h45	KILLY	Cécile
	12h00 → 12h45	BOURDIN	Erick	12h30 → 13h15	KILLY	Franck	12h45 → 13h30	KILLY	Emilie	12h45 → 13h30	HEBERT	Erick	12h00 → 12h45	KILLY	Franck
	12h00 → 12h45	KILLY	Fadéla	13h00 → 13h45	BOURDIN	Fadéla				14h15 → 15h00	KILLY	Cécile	12h30 → 13h15	DE HERDT	Christophe
	18h30 → 19h15	HEBERT	Ilham	14h00 → 14h45	KILLY	Annabelle	18h15 → 19h00	KILLY	Olivier						
	18h30 → 19h15	KILLY	Cécile	17h45 → 18h30	KILLY	Fadéla	19h45 → 20h30	RESTOUX	Célia	18h30 → 19h15	RESTOUX	Fadéla	14h00 → 14h45	KILLY	Franck
	19h15 → 20h00	RESTOUX	Fadéla	18h45 → 19h30	RESTOUX	Cathy	20h00 → 20h45	HEBERT	Frédéric	18h45 → 19h30	KILLY	Claire	18h30 → 19h30	BOURDIN	Fadéla
Boot camp			19h30 → 20h15	RESTOUX	Cathy										
Capoeira													19h45 → 20h45	KILLY	
Cardio and Sculpt	12h00 → 12h45	HEBERT	Frédéric	19h15 → 20h00	KILLY	Fadéla							18h45 → 19h45	HEBERT	Frédéric
Fit Ball							18h00 → 18h45	HEBERT	Frédéric						
Hip-Hop										^B 20h00 → 21h00	RESTOUX	Fadéla			
Pilates	18h30 → 19h15	RESTOUX	Fadéla	12h00 → 12h45	DE HERDT	Emilie	^a 12h00 → 12h45	KILLY	Emilie	12h00 → 12h45	HEBERT	Erick			
				18h00 → 18h45	RESTOUX	Cathy	18h45 → 19h45	RESTOUX	Célia	19h30 → 20h15	HEBERT	Peggy			
				20h45 → 21h45	KILLY	Audrey									
Power Cardio	19h15 → 20h00	HEBERT	Frédéric	18h45 → 19h30	HEBERT	Nicolas	19h30 → 20h30	KILLY	Olivier				19h45 → 20h30	RESTOUX	Olivier
Qi Gong	12h00 → 13h00	DE HERDT	Graziella												
Sculpt and Step													9h30 → 10h15	HEBERT	Cécile
Sculpt and Strech	17h45 → 18h30	KILLY	Cécile	12h45 → 13h30	HEBERT	Cécile	18h00 → 19h00	BOURDIN	Cécile	8h45 → 9h30	HEBERT	Cécile	19h00 → 19h45	RESTOUX	Olivier
										12h00 → 13h00	BESSON	Cécile			
										18h00 → 18h45	HEBERT	Peggy			
Sophrologie	(le premier mercredi de chaque mois)						20h30 → 21h30	CARON	Nicole						
Step boxing	20h30 → 21h30	HEBERT	Franck												
Step	^{pp} 12h45 → 13h30	HEBERT	Frédéric				^{PI} 19h15 → 20h00	HEBERT	Frédéric	^B 12h45 → 13h15	KILLY	Ilham	^{PI} 13h00 → 13h45	HEBERT	Frédéric
Strech-relaxation				20h15 → 21h00	RESTOUX	Cathy									
Strech-sophro				12h15 → 13h15	BESSON	Nicole									
Stretching	12h30 → 13h15	BESSON	Annabelle	8h45 → 9h15	HEBERT	Christophe									
	12h45 → 13h30	BOURDIN	Erick	11h00 → 11h45	KILLY	Franck	12h45 → 13h30	HEBERT	Tjiki	10h45 → 11h15	HEBERT	Cécile	10h45 → 11h30	KILLY	Cécile
	13h15 → 13h45	KILLY	Fadéla	13h15 → 13h45	KILLY	Franck	13h30 → 14h00	KILLY	Emilie	15h00 → 15h45	KILLY	Cécile	12h45 → 13h30	KILLY	Franck
				14h45 → 15h30	KILLY	Annabelle	20h30 → 21h00	KILLY	Olivier				13h15 → 14h00	DE HERDT	Christophe
				20h30 → 21h00	HEBERT	Nicolas	20h45 → 21h15	HEBERT	Frédéric	19h30 → 20h15	KILLY	Claire	14h45 → 15h15	KILLY	Franck
Taiji Quan										20h30 → 22h30	KILLY	Serge			
Yoga				10h45 → 11h45	HEBERT	Cécile	12h30 → 13h30	DE HERDT	Cécile				12h15 → 13h15	BESSON	Claire B
	19h15 → 20h30	KILLY	Cécile										18h30 → 19h45	KILLY	Cécile
Zumba										18h45 → 19h30	HEBERT	Peggy			

Samedi			
Body Pump	9h15 → 10h15	HEBERT	Peggy
Abdo-Fessiers - Stretch	10h15 → 11h00	HEBERT	Peggy
Abdo-Fessiers	9h30 → 10h00	KILLY	Annabelle
Stretching	10h00 → 10h30	KILLY	Annabelle
Body Sculpt	10h30 → 11h15	KILLY	Annabelle

Dimanche			
Abdo-Fessiers - Stretch	9h30 → 10h15	HEBERT	Régis
Step	10h15 → 11h00	HEBERT	Régis
Body Sculpt	11h00 → 11h45	HEBERT	Régis
Stretching	11h45 → 12h30	HEBERT	Régis
Cardio and Sculpt	10h00 → 10h45	KILLY	Ilham ou Nicolas
Abdo-Fessiers	10h45 → 11h15	KILLY	Ilham ou Nicolas
Fit Boxe	11h15 → 11h45	KILLY	Ilham ou Nicolas
Sculpt and Stretch	11h45 → 12h30	KILLY	Ilham ou Nicolas

FIT-ENFANTS (6 - 12 ans)			
Capoeira	Mercredi	14h00 → 15h00 (6 - 9 ans)	HEBERT
	Vendredi	17h45 → 18h30 (6 - 9 ans)	KILLY
Move dance	Samedi	11h00 → 12h30 (9 - 12 ans)	HEBERT
	Mercredi	15h00 → 15h30 (9 - 12 ans)	HEBERT
Sculpt and Game	Mercredi	15h30 → 16h00 (9 - 12 ans)	HEBERT

FIT-ADOS (13-17 ans)			
Move dance	Mercredi	16h00 → 16h45	HEBERT
Abdo-fessiers-strech	Mercredi	16h45 → 17h30	HEBERT
Initiation Yoga	Mercredi	17h00 → 18h00	BOURDIN
	Vendredi	17h45 → 18h30	BOURDIN
Hip-Hop	Samedi	11h15 → 13h15	BOURDIN
	Vendredi	19h30 → 20h30	BOURDIN
Hip-Hop <small>débutant confirmé</small>	Vendredi	20h30 → 22h00	BOURDIN

YOGA & GYM "SENIORS"			
Pilates	Lundi	9h00 → 10h00	KILLY
Gym	Lundi	10h00 → 10h45	KILLY
Gym stretch		10h45 → 11h30	KILLY
Gym	Mardi	9h30 → 10h15	CARON
		10h15 → 11h00	CARON
Stretching		10h15 → 11h00	CARON
Fit latino		9h30 → 10h15	KILLY
Yoga	Jeudi	9h30 → 10h30	KILLY
Step Light	Jeudi	10h45 → 11h45	KILLY
Gym douce	Vendredi	9h30 → 10h15	CARON
Gym		10h15 → 11h00	CARON
	Vendredi	11h00 → 12h00	CARON