



# Culture physique auvernoise



**FITNESS**



**MUSCULATION**



**SELF DEFENSE**



Gymnase Bozon – rue des Ponceaux – 95540 AUVERS-SUR-OISE  
[www.clubcpa.fr](http://www.clubcpa.fr)

<b>LUNDI</b>	<b>Christine</b>	10H00 à 11H00	<i>Renforcement musculaire</i>
		11H00 à 11H30	<i>Stretching</i>
	<b>Aymeric</b>	18H15 à 19H00	<i>Cuisses/abdos/fessiers</i>
		19H00 à 19H45	<i>HIIT</i>
		19H45 à 20H15	<i>Cross-training</i>
<b>MARDI</b>	<b>Réda</b>	18H00 à 18H30	<i>Buste/bras/jambes</i>
		18H30 à 19H00	<i>Cuisses/abdos/fessiers</i>
		19H00 à 19H45	<i>Cross-training</i>
		19H45 à 20H30	<i>Stretching</i>
<b>MERCREDI</b>	<b>Kira</b>	10H00 à 11H00	<i>Renforcement musculaire</i>
	<b>Paki</b>	18H00 à 18H45	<i>Body-barre</i>
		18H45 à 19H15	<i>Abdos-fessiers</i>
		19H15 à 20H00	<i>Cross-training (avancé)</i>
<b>JEUDI</b>	<b>Stéphanie</b>	17H45 à 18H30	<i>Full body</i>
		18H30 à 19H00	<i>Abdos fessiers</i>
		19H00 à 19H15	<i>Stretching</i>
		19H15 à 20H00	<i>Fit danse</i>
<b>VENDREDI</b>	<b>Kira</b>	10H00 à 11H00	<i>Gym douce, Stretching, mobilité articulaire</i>
	<b>Réda</b>	17H30 à 18H15	<i>Body sculpt</i>
		18H15 à 18H45	<i>HIIT</i>
		18H45 à 19H45	<i>Pilates</i>
<b>SAMEDI</b>	<b>Aline</b>	9H45 à 10h30	<i>Zumba</i>
		10h30 à 11h30	<i>Cuisses/abdos/fessiers</i>

*Salle de musculation ouverte tous les jours sauf les dimanches et jours fériés.*

## Les mots des coachs

**Christine** : J'utilise la méthode du Dr De Gasquet lors de mes cours de **renforcement musculaire ou de stretching**. Enseignée dans toute formation sur la rééducation du périnée, l'approche de Bernadette de Gasquet s'appuie sur un travail d'étirement de la colonne vertébrale, sur le temps expiratoire et dans le respect de celui-ci.

**Kira** : le **renforcement musculaire** est mis en œuvre dans l'utilisation de petit matériel (haltères, élastiques, lestes...). La gym est pratiquée sur un fond sonore doux et largement inspirée par la pratique du **Pilates ou du yoga**.

**Aymeric** : J'anime des séances de **HIIT** (High-intensity Interval Training) basées sur des périodes d'effort intense et de repos. Elles visent à améliorer la condition physique, brûler les calories et renforcer le système cardio vasculaire en un minimum de temps.

J'anime également des séances de **cross training** dont l'idée principale est de diversifier les mouvements et les efforts pour solliciter différentes parties du corps.

**Réda** : Je m'adapte au public en proposant des exercices de renforcement musculaire différents sur les parties : **buste, bras, jambes, cuisses, abdominaux et fessiers**. Le **body sculpt** est également un moyen de renforcement musculaire sur l'ensemble du corps. Le **Pilates** est une méthode douce qui grâce à un placement précis, des mouvements lents et une respiration profonde vise à renforcer les chaînes profondes du corps.

**Stéphanie** : Venez prendre soin de vous avec moi, dans la joie et la bonne humeur. Avec le **full body**, vous commencerez à sculpter votre corps, par différentes techniques et matériaux. Avec des séances plus classiques d'abdos fessiers, vous améliorerez votre tonicité musculaire. Le **stretching** vous fera gagner en souplesse. J'anime aussi des cours **fit danse** qui permettent la réalisation d'enchaînements chorégraphiés sur différents rythmes musicaux.

**Paki** : Dans une ambiance détendue, vous pratiquerez le **Body barre** qui sollicite l'ensemble des groupes musculaires, en particulier au niveau des jambes, des abdominaux et du dos. Les nombreuses répétitions amélioreront votre endurance.

## Liens d'inscription

**FITNESS**



<https://www.helloasso.com/associations/culture-physique-auversoise/adhesions/fitness-2024-2025>

**MUSCULATION**



<https://www.helloasso.com/associations/culture-physique-auversoise/adhesions/musculation-1>

**SELF DEFENSE**



<https://www.helloasso.com/associations/culture-physique-auversoise/adhesions/self-defense>