


Pendant les travaux, gardez la forme !

La Ville maintient les activités habituelles de gymnastique douce et d'entretien en les relocalisant vers d'autres équipements municipaux.

Inscription et tarifs disponibles sur neullysurseine.fr

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 THÉÂTRE DES SABLONS 70 avenue du Roule SALLE 302	QI GONG et MÉDITATION 12h30 - 13h30 SALLE 302	QI GONG 12h30 - 13h30 SALLE 302	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 12h45 - 13h45 SALLE 303	QI GONG 10h30 - 11h30 SALLE 302	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 12h30 - 13h30 SALLE 303
ESPACE PARMENTIER Place Parmentier DOJO	CIRCUIT TRAINING 14h15 - 15h15 MOBILITÉ STRETCHING 15h30 - 16h30 DOJO			CARDIO BOXING 14h15 - 15h15 CIRCUIT TRAINING 15h30 - 16h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE 18h - 19h DOJO	
ESPACE KÖENIG 23 bd. du Général Kœnig SALLE ZEN	MOBILITÉ ARTICULAIRE STRETCHING 18h - 19h SALLE ZEN				

Qi Gong : gymnastique de santé chinoise basée sur des mouvements lents et respiratoires ;

Renforcement musculaire : exercices soutenus avec le poids du corps ou avec du petit matériel, pour renforcer cuisses, abdos, fessiers et haut du corps ;

Mobilité articulaire et stretching : mouvements fluides et postures d'étirement cherchant la flexibilité du corps ;

Cardio boxing : activité fitness collective dynamique inspirée de la boxe ;

Cross training : cours très complet qui vise à effectuer plusieurs exercices à la suite, avec peu (voire pas, selon le niveau) de temps de récupération.

Circuit training : faire travailler tout le corps à la fois en circuit training, cardio et musculation