



SAISON 2025-2026

A partir du 2 septembre 2025 Orsonville & Allainville

	MARDI - Orsonville		JEUDI - Allainville
19H-19H45	HIIT	18H30-19H30	CROSS-TRAINING (ateliers)
20H-21H	PILATES	19h30-20h	STRETCHING

LIEU Salle municipale COLBERT
1 rue des écoles
78660 ORSONVILLE

LIEU Salle municipale
4 rue Michel Chartier
78660 ALLAINVILLE

TARIF 300 € COURS ILLIMITES du 1er septembre au 30 juin 2026 (hors vacances scolaires)

HIIT La combinaison du cardio et du renfo pour impacter avec efficacité votre condition physique

PILATES Equilibrage musculaire et assouplissement articulaire (renforcement des muscles profonds, mobilité, équilibre)

CROSS TRAINING Le circuit training est une méthode de renforcement musculaire complète. Elle consiste à enchaîner plusieurs exercices, réalisés successivement sur différents ateliers, sans temps de repos prolongé entre chacun.
Une fois tous les exercices effectués, l'enchaînement recommence depuis le début pour constituer un nouveau circuit

STRETCHING Amélioration de la souplesse et de la mobilité, basé sur des mouvements lents et maîtrisés aliés à une respiration profonde.
Le stretching vous invite à la détente et la relaxation

Informations et réservations : Laurent Noble 06-31-73-99-10

Lorius1974@sfr.fr