

PLANNING 2024/2025

	LE MATIN	LE MIDI			LE SOIR	
LUNDI		Zumba 12:15 / 13:00 <i>Sandra C</i> Salle Fitness/HMS	Marche *** 12:15 / 13:00 <i>Mickaël/Grég/Sophie</i> RDV Bienvenue	Postural training* 12:15 / 13:00 <i>Sandra L</i> Bienvenue	Pilates* 17:15 / 18:15 <i>Sandra L</i> Bienvenue	Rucking 18:30 / 19:30 <i>Nadia</i> RDV Bienvenue
MARDI		Renfo muscul. 12:15 / 13:00 <i>Aurelie</i> Grand Gymnase	Natation Santé *** 12:15 / 13:00 <i>Régis</i> Piscine	Fit/dance 12:15 / 13:00 <i>Laure</i> Salle fitness/HMS	Yoga* 17:15 / 18:15 <i>Isabelle</i> Bienvenue	Cardio 18:15 / 19:00 <i>Sandra C</i> Bienvenue
MERCREDI		Aquafit **/** 12:15 / 13:00 <i>Ali</i> Piscine	Renfort musculaire postural 12:15 / 13:00 <i>Nadia</i> Dojo/HMS	Pilates flow 12:15 / 13:00 <i>Sandra C</i> Salle Fitness/HMS		
JEUDI	Méditation 07:30 / 8:30 <i>Thierry</i> Bienvenue	Danse en ligne 12:15 / 13:00 <i>Sophie</i> Bienvenue	Postural stretch & équilibre 12:15 / 13:00 <i>Nadia</i> Dojo	Cardio Kick Boxing 12:15 / 13:00 <i>Sandra C</i> Salle de box/HMS	Gainage, dorsaux et abdos-fessiers 17:30 / 18:15 <i>Nadia</i> Bienvenue	
 VENDREDI		Pilates* 12:15 / 13:00 <i>Amélie</i> Bienvenue	Abdo/Gainage (degasquet)* 13:00 / 13:45 <i>Amélie</i> Bienvenue	Body Sculpt 12:15 / 13:00 <i>Nadia</i> Grand Gymnase		

* cours en présentiel et en visio

** condition : savoir nager

*** cours assurés par des bénévoles : certains cours peuvent être annulés pour raison professionnelle

Explication du code couleurs

"FITNESS / BIEN-ETRE"

et/ou

"SPORT SANTE"

Encadrées par des entraîneurs diplômés "Sport Santé" - Max 12 personnes par cours.
Priorité aux personnes qui souhaitent reprendre des activités sportives en douceur, qui sortent d'une blessure, qui sont atteintes d'une pathologie qui demande une attention ete un suivi.

BILAN PHYSIQUE GRATUIT

A vous de choisir parmi tous ces cours !

Explication tarifaire

	Tarifs annuels		Demi-tarif au 10 février 2025	
	1 cours	Tous	1 cours	Tous
Agents X et ENSTA (Groupe 1)				
- Adultes	120 €	150 €	60 €	75 €
- Etudiants	80 €	110 €	40 €	55 €
Agents IPP et Minarm (Groupe 2)				
- Adultes	120 €	150 €	60 €	75 €
- Etudiants	80 €	120 €	40 €	60 €
Agents Extérieurs (Groupe 3)				
- Adultes	140 €	170 €	70 €	85 €
- Etudiants	100 €	130 €	50 €	65 €

Attention : ces tarifs ne comprennent pas les frais d'adhésion
- cf le site du CSX : www.csx-polytechnique.fr