

# Espace Forme Lardy : bâtiment L23 - entrée A

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Entraînement sur appareils *</b>	11h30 à 13h30				
		16h30 à 18h30		17h à 18h45	
<b>Cours collectifs</b>	<b>En présentiel</b>				<b>En distanciel</b>
	Renfo Circuit training 12h00 à 13h00	Renfo Pump 11h40 à 12h20	Renfo Circuit training 12h00 à 13h00	Mixte Cardio / Renfo 11h40 à 12h20	Renfo Circuit training 11h40 à 12h20
	Abdos 13h00 à 13h15	Abdos 12h25 à 12h35	Abdos 13h00 à 13h15	Abdos 12h25 à 12h35	Stretch - Pilates 12h30 à 13h10
		Stretch - Pilates 12h40 à 13h20		Gym forme 12h40 à 13h20	
		Cardio 17h15 à 18h15		Renfo Pump 17h30 à 18h30	

\* : coaching possible en dehors des cours collectifs (conseil de la coach sur un mouvement ou un entraînement)

## Descriptif des cours collectifs

**Renfo** : entraînement de renforcement musculaire permettant de se concentrer sur chaque partie du corps. Le cours permet d'isoler chaque groupe musculaire de façon efficace et ainsi modeler la silhouette.

**Abdos** : séance de renforcement musculaire express permettant de travailler la totalité de la ceinture abdominale en moins de 15 minutes.

**Stretch - Pilate** : entraînement durant lequel on améliore sa souplesse et on renforce sa ceinture abdominale tout en réduisant son stress. Et assouplissements grâce à quelques mouvements simples de yoga englobant des éléments de Tai Chi et Pilates

**Cardio** : entraînement extrêmement défoulant, à haute intensité et inspiré de nombreux sports, dont l'objectif est de développer sa capacité cardio-pulmonaire dans une ambiance électrique.

**Gym Forme** : entraînement ludique et accessible à tous pour découvrir le fitness et garder la forme. Il permet de maîtriser les mouvements du fitness.



Votre coach **SOPHIE**

## Infos pratiques

### Comment j'adhère ?

Se connecter à : [www.esrenault.fr](http://www.esrenault.fr) / puis à son compte adhérent (à créer si nécessaire).

Dans la boutique, cliquer sur « Sports de bien-être » et sur « Gym Forme ».

Dans son panier mettre produits :

- ✓ Adhésion Gym Forme
- ✓ Puis le produit : « Espace Forme Lardy »

### Informations pratiques

#### Certificat d'Absence de Contre-Indication (CACI)

Nécessité de fournir un CACI stipulant l'absence de contre-indication à la pratique du sport mentionné. Exemples dans le cas présent : « **activités de maintien de la forme** » ou « **gymnastique** » ou « **sports en salle** »...

Le CACI est à insérer dans son compte adhérent lors de la procédure d'inscription en ligne.

Un CACI doit dater de moins de 1 an. Sa période de validité peut aller jusqu'à 3 ans sous réserve de satisfaire à un questionnaire de santé CERFA (accessible en ligne sur le site internet de l'ESR lors de la procédure d'adhésion).

**Planning ouverture Espace Forme** Dispo sur : <https://www.esrenault.fr/shop/19/home/more>

[valerie.trinquecostes@renault.com](mailto:valerie.trinquecostes@renault.com)

**Contacts :** [muriel.sauvan@renault.com](mailto:muriel.sauvan@renault.com)

[jacques.chaput@renault.com](mailto:jacques.chaput@renault.com)

ententesportive  
**RENAULT**

