

Espace Forme Lardy : bâtiment L23 - entrée A

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entraînement sur appareils *	11h30 à 13h30				
		16h30 à 18h30		17h à 18h45	
Cours collectifs	En présentiel				En distanciel
	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 (conseils 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.

Infos pratiques

Vos responsables bénévoles de la salle : valerie.trinquecostes@renault.com
muriel.sauvan@renault.com

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'ESRG lors de la procédure d'adhésion).