

# Espace Forme - 119 rue du Point du Jour Boulogne



Cours collectifs :

Entraînement sur appareils : de 12h à 13h30



MARDI

JEUDI

Strong Nation

12h10 à 12h50

Fit Balance

12h20 à 12h50

Pilates

12h50 à 13h30

Bodysculpt

12h55 à 13h30

## Descriptif des cours collectifs

### Strong Nation by Zumba :

Entraînez-vous au rythme de la musique Strong Nation associant des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la plio, le tout au rythme d'une musique originale spécialement élaborée pour être en parfaite synchro avec chaque mouvement. Dans chaque cours vous brûlerez des calories tout en raffermissant les bras, jambes, abdos et fessiers. Des mouvements pliométriques ou explosifs tels que des montées de genoux, burpees, et des jumping jacks se mélangent avec des mouvements isométriques tels que fentes, squats, et kickboxing..

### Pilates :

Méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos).

### Fit balance :

- ✓ Cours de fitness regroupant et mélangeant divers cours de gym douce (yoga, Pilates, stretching).
- ✓ Ce cours permet de retrouver un bien-être mental et corporel, d'acquérir une ceinture abdominale fonctionnelle et un renforcement musculaire globale dans la douceur, il permet également de rééquilibrer la posture du corps.

### Bodysculpt :

- ✓ Cours de fitness qui travaille la silhouette tant pour le haut du corps, les muscles thoraciques et les bras que pour les abdominaux et les jambes.
- ✓ Cette technique fitness s'adresse à celles et ceux qui souhaitent à la fois bénéficier d'un renforcement musculaire et/ou d'une amélioration de leur capacité cardiovasculaire.



Votre coach

Marion

## 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 au choix :
  - Produit : « Espace Forme Boulogne saison entière »
  - Ou : « Espace Forme Boulogne trimestre 1 » (ou 2 ou 3 ou selon période).

### 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 d'ouverture de l'Espace Forme

Le planning des jours d'ouverture est dispo sur : <https://www.esrenault.fr/shop/19/home/more>