



PLANNING FIT'FORME

Responsable : Céline BESSOU
(tel :06.12.89.26.01)
Contact :fitformelerheu@gmail.com

Renseignements et inscriptions :

Au Forum des associations le 6 septembre 2025

Au secrétariat du Sporting Club Le Rheu 02 99 60 79 18

<https://sportingclublerheu.fr/sections-et-leurs-activites>

Sporting Club Le Rheu
1 Rue du Champ Neuf
35650 LE RHEU

Les Sports de la Forme pour les **ADULTES** et les **JEUNES à partir de 12 ans**

Des activités mixtes **FEMMES** et **HOMMES** accessibles à **TOUTS**

Des cours collectifs assurés par des Intervenants Diplômés d'Etat.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
avec Julien	avec Elodie	avec Julien	avec Elodie	avec Julien
Gym intégrale				Gym intégrale
9h15-10h15				9h30-10h30
Cross Training +++	Renfo Intégral Mix +++	LIA-STEP(Aérobic)	Renfo Intégral Mix +++	
18h30-19h30	18h30-19h30	18h30-19h30	18h00-19h00	
Cuisses Abdos fessiers ++	Zumba	Cardio Mix ++	Zumba	
19h35-20h35	19h35-20h35	19h35-20h35	19h05-20h05	
Renfo Intégral Stretching ++	Cross Training +++	Renfo Cardio+++	Stretching relaxation	
20h40-21h40	20h40-21h40	20h40-21h40	20h10-21h10	

++ Intensité moyenne +++ intensité soutenue

LIEU :

Tous les cours ont lieu salle de Gymnastique du COSEC,

SAUF le cours Stretching Relaxation du jeudi 20h10-21h10 qui se déroule en salle multi-activités du COSEC

TARIFS ANNUELS

(via hello-asso sur le site du sporting ou via le formulaire d'inscription à remettre en main propre)

Adultes : 1 courshebdo = 105 € / 2 courshebdo = 141 € / 3 cours et plus = 165 €

Scolaires - Étudiants : 1 cours = 90€ / 2 cours = 129 € / 3 cours et plus = 150 €

Réduction famille : - 15 € sur la troisième inscription.

Gym Intégrale

Renforcement musculaire sur l'ensemble du corps.
Faible intensité. Idéal pour reprendre progressivement le sport.

Cross Training

+++

Entraînement complet alliant cardio et renfo. Travail en ateliers.
Augmente rapidement la condition physique.
Intensité élevée sollicitant tous vos muscles.

Cuisses Abdos Fessiers ++

Renforcement général pour tonifier le bas du corps et la taille. Séquences d'exercices alternant renforcement des cuisses, abdominaux et fessiers

Renfo Intégrale Stretching

Renforcement musculaire sur l'ensemble du corps.
Acquisition de souplesse grâce à 15 min
de stretching en fin de cours.

Renfo Intégral Mix ++

Renforcement musculaire complet permettant de tonifier, affiner et sculpter le corps avec différents matériels : barres, poids, échelles...
Travail complet entre cardio et renfo par équipe ou en individuel.

Zumba

Mix de danses latines, fitness et aérobic.
Cours ludique, très cardiotonique, accessible à tous.

Cardio Mix

++

Entraînement avec des exercices cardio et de renforcement musculaire, permettant de travailler l'endurance et solliciter l'ensemble du corps.

Renfo Cardio

+++

Méthodes d'entraînement alternant des exercices de type cardio, hiit, tabata alternés avec des exercices de renforcement musculaire (buste et jambes).
Amélioration de la condition physique (cardiaque et musculaire).

LIA – STEP

LIA : cours chorégraphié alliant aérobic et de fitness à impact faible, travaillant l'endurance et coordination. STEP : Cours chorégraphié sur step améliorant l'endurance, la coordination et la posture

Stretching - relaxation

Gym douce, étirement et assouplissement musculaire.
Permet la relaxation et la détente grâce à des mouvements lents alliés à une respiration profonde, Bien-être physique et mental.

Prévoir une paire de chaussures spécifique pour la salle, une bouteille d'eau et une serviette.
Un certificat médical sera demandé à chaque nouvel•le adhérent•e en début de saison.