



# PROGRAMME FIT'FORME



Responsable : Céline BESSOU  
Tel : 06.12.89.26.01  
fitformelerheu@gmail.com

Renseignements et inscriptions :

Au Forum des associations le 5 septembre 2026  
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

## LUNDI : JULIEN

9H15-10H15	Gym intégrale
18H30-19H30	Cross Training +++
19H35-20H35	Cuisses Abdos fessiers ++
20H40-21H40	Renfo Intégral Stretching ++

## MERCREDI : JULIEN

18H30-19H30	LIA-STEP(Aérobic)
19H35-20H35	Cardio Mix ++
20H40-21H40	Renfo Cardio+++

## VENDREDI : JULIEN

9H30-10H30	Gym intégrale
------------	---------------

## LUNDI : VERONIQUE

12H45-13H30	Cross training ++
-------------	-------------------

## MARDI : VÉRONIQUE

18H30-19H30	Renfo Intégral Mix +++
19H35-20H35	Zumba
20H40-21H40	Cross Training +++

## JEUDI : VÉRONIQUE

18H30-19H30	Renfo Intégral Mix +++
19H35-20H35	Zumba
20H40-21H40	Stretching relaxation

**INSCRIPTION** : en ligne via hello-asso ou via le formulaire d'inscription papier

TARIFS	1 cours	2 cours	3 cours et +	LIEU
Adultes	111€	150€	180€	Salle de Gymnastique du COSEC.
Etudiants	90€	129€	150€	

# Activités Fit'Forme

Fit'Forme

## **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, assouplissement musculaire, travail des muscles en profondeur. Relaxation et 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.

