

STREET WORKOUT | CALISTHENICS | STREET LIFTING

BY ADAM (STUDIO)

BY ADAM (EXTÉRIEUR)

PILATES

BY ALICE

YOGA

BY LUCILE

BY MARIE

FITNESS

BY LOUGO

PILATES/YOGA/FITNESS : RÉSERVATIONS SUR GURUBAY
MINIMUM DE 4 ÉLÈVES POUR MAINTENIR LE COURS



STUDIO : 13 RUE DE VILLAGE - 13006



EXTÉRIEUR : STREET WORKOUT PLAGE DAVID - 13008

OPEN GYM : 07:00 À 12:00 (10:00 MER/SAM/DIM)
21:00 À 23:30 7/7

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

10:30
EVEIL (ENFANTS)

ADAM
SWC STUDIO

10:00
STATICS "PULL"

ADAM
EXTÉRIEUR

10:30
STREET LIFTING

ADAM
SWC STUDIO

11:00
STATICS "PUSH"

ADAM
EXTÉRIEUR

11:30
HANDSTAND
(TOUS NIVEAUX)

ADAM
SWC STUDIO

12:15
YOGA VINYASA

LUCILE
SWC STUDIO

12:15
PILATES

ALICE
SWC STUDIO

12:15
YOGA YIN

MARIE
SWC STUDIO

16:00
"FULLBODY"

LOUGO
SWC STUDIO

18:30
STATICS "PUSH"

ADAM
EXTÉRIEUR

19:00
RENFO & CARDIO

LOUGO
SWC STUDIO

18:30
"FLAGS"

ADAM
EXTÉRIEUR

18:30
FREESTYLE

ADAM
EXTÉRIEUR

19:00
MUSCLE-UP

ADAM
EXTÉRIEUR

19:00
HANDSTAND
(TOUS NIVEAUX)

ADAM
EXTÉRIEUR

19:30
STATICS "PULL"

ADAM
EXTÉRIEUR

20:30
MOBILITÉ

LUCILE
SWC STUDIO

19:30
CONDITIONNING

ADAM
EXTÉRIEUR

DU 18 AOUT AU 07 SEPTEMBRE
TOUS LES COURS AU STUDIO

Les thèmes en Calisthenics

CONDITIONNING

IDÉAL POUR DÉBUTER !

Idéal pour les débutants qui veulent découvrir les bases de la discipline et améliorer leur condition physique. On aborde la préparation physique de base qui vous permettra de réussir vos Traction, les Dips, les pompes et d'aller plus loin en Calisthenics ! Il y'a une version avancée du cours pour ceux qui réalisent déjà ces mouvement et souhaitent accroître Force & Endurance musculaire.

HANDSTAND

ADAPTÉ À TOUS LES NIVEAUX !

Apprenez le Handstand (*Inversions/ATR/Poirier*); le cours débutant vous permettra de mettre en place les bases jusqu'à la réussite du mouvement. Le cours avancé vous permet de vous perfectionner et d'aller plus loin sur des mouvements tel que la **Handstand Press**, la **Handstand Pushup**, le **Handstand One-Arm**, le **Handstand One Arm Flag**, le **Japanese Handstand**, etc...

FLAG

APPRENDS À FAIRE LE DRAPEAU !

Cours où l'on aborde des mouvements tel que le "Human Flag" (Drapeau Humain) ou encore les variantes du mouvements tel que le "Dragon Flag" et le "Shoulder Flag". Ce cours te permettra de gagner en posture, en technique, en mobilité et bien entendu en force sur cette catégorie de mouvements ! (*On les retrouve aussi dans le thème : **Statics Pull***)

MUSCLE-UP

RÉUSSIS LE MUSCLE-UP !

Séance axée sur le Muscle-up, sur les anneaux et sur la barre fixe. Que ce soit pour évoluer vers le Muscle-Up ou le perfectionner, vous aurez besoin de technique, de posture, de mobilité et de force spécifique.

STREET LIFTING

EXCELLENTE PRÉPA POUR LE STATICS / IDÉALE POUR ACCROÎTRE LA FORCE !

Séance principalement lestée dans le but d'améliorer sa force sur les 4 principaux mouvement du Street Lifting : Le Muscle-up, La Traction, Le Dips, Le Squat. Le Street Lifting peut également représenter une bonne Préparation Physique en soutien au Static !

STATICS-PULL

RÉUSSIS LE FRONT LEVER ET TOUTES LES AUTRES FIGURES DE FORCES EN PULL

Figures & mouvements de force de type "PULL" - On y aborde le Front Lever, Le Human Flag, le Muscle-up ainsi que tous les autres mouvement issus du "PULL"

STATICS-PUSH

RÉUSSIS LA PLANCHE ET TOUTES LES AUTRES FIGURES DE FORCES EN PUSH

Figures & mouvements de force de type "PUSH" - On y aborde la Planche, la Handstand Pushup, le Back Lever ainsi que tous les autres mouvement issus du "PUSH"

FREESTYLE

FREESTYLE = HANDSTAND + STATICS + DYNAMICS

Le Freestyle regroupe le Handstand, Le Statics & le Dynamics (figures acrobatiques). Lors de la séance on réalise de la pratique et des enchainements de mouvements.