

Hall Fitness



CENTRE DE REMISE EN FORME

NOUVEAU !!

- ABDOS FESSIERS
- CIRCUIT TRAINING
- OBJECTIF PERTE DE POIDS

au Hall des sports de Wanze

rue Géo Warzée, 19 - 4520 WANZE

proposés par l'asbl "Vive le Sport"

Infos : www.vivelesport.be

Nouveaux : cours collectifs

Deux cours d'abdos fessiers les lundis de 19h30 à 20h30 et de 20h30 à 21h30. (Voir Verso).

Un cours sous forme de circuit training les mardis de 20h30 à 22h00 (voir Verso).

NB : Ces deux nouveaux cours collectifs sont repris dans l'abonnement 12 séances et annuel (voir verso)

Nouveau : Objectif perte de poids

Dans votre quête de faire disparaître les kilos superflus,

nous vous proposons de participer en groupe, les mercredis et/ou vendredis à 20h30, à des séances guidées par notre diététicienne et nos coachs sportifs.

Le but est d'associer un sport d'endurance et une alimentation équilibrée. Un programme pourra être établi de manière personnalisée tout en s'entraînant collectivement.

On attend plus que vous...

Alors qui perdra les premiers kilos?... Récompense à la clé !

Abonnements : carte de 10 séances pour 70 euros.

Horaire : de 20h30 à 22h00 les mercredis et vendredis.

Renseignements : Thierry Schulsse : 0496/44 05 05 (de 09h00 à 17h00)

Le centre de remise en forme vous accueille

Une salle où la pratique du sport est adaptée à tous les âges, tous les niveaux et tous les objectifs :



Remise en forme



Remodelage de la silhouette



Développement de la condition physique générale



Amélioration des qualités physiques spécifiques



Santé

HORAIRE D'OUVERTURE DE LA SALLE

Lundi	9h-12h	17h-21h
Mardi	10h30-13h30	17h-21h
Mercredi	14h-17h	17h-21h
Jeudi	9h-12h	17h-21h
Vendredi	9h-12h	17h-21h
Samedi	9h-13h	

TARIFS DE LA SALLE

Abonnement annuel :

240 euros ou 30 euros/mois (ordre permanent)

Abonnement trimestriel : 90 euros

Programme pour 12 séances

(validité de 4 mois) : 55 euros

ASBL VIVE LE SPORT

Commune
Wanze SPORTIVE

Renseignements :

Hall Fitness Wanze, rue Géo Warzée, 19 - Tél. de la salle : 085/21 57 91 (pendant les heures d'ouverture) ou au 0496/44 05 05.



Cours collectifs

Hall des sports de Wanze

rue Géo Warzée, 19 - 4520 WANZE

proposés par l'asbl "Vive le Sport"
Infos : www.vivelesport.be

Cardio FAC

RMC
2 5 4

(Fessiers-abdos-cuisses) Cours cardio très rythmé, basé sur le gainage, l'extension des jambes et les crunchs pour obtenir des fesses toniques et un ventre plat.

Abdos fessiers

RMC
1 3 3

Les séances permettent de tonifier la ceinture abdominale et de travailler les fessiers. En travaillant vos fessiers, non seulement vous améliorez votre silhouette et votre look mais vous diminuez également les tensions au niveau du dos et du bassin.

Fit Fun

RMC
3 3 4

En musique vous dépenserez des calories tout en vous amusant. Cette activité permet d'améliorer la condition physique dans une ambiance très sympa.

Multimix cardio

RMC
3 4 5

est une activité idéale pour les personnes désireuses de faire du renforcement musculaire et du cardio intensément. Cette activité brûle les calories, tonifie, améliore la résistance et l'endurance!

Zumba

RMC
3 2 3

Pour vous dépenser et faire fondre les calories sur des rythmes endiablés et ensoleillés.

Aérobic latino

RMC
3 2 2

Un cours qui vous permet d'améliorer la condition physique, basé sur des chorégraphies latino s'inspirant des danses américaines (mérengué, salsa, chacha).

Gym Tonic

RMC
2 4 5

Ces séances permettront de développer les capacités cardio-pulmonaires et la tonification des muscles périphériques, grâce à une variété de mouvements dynamiques.

Circuit training

RMC
1 5 5

Le circuit training destiné aux hommes et aux dames a pour objectif le renforcement de la condition physique générale dont ces quatre points forts : force musculaire, puissance musculaire, résistance musculaire, endurance cardio-pulmonaire.

Spinning

RMC
2 3 5

Le vélo autrement... dans une ambiance décontractée, ludique et en musique, le moniteur donnera le tempo...

Yoga

RMC
1 2 2

Venez vous détendre et vous relaxer dans une ambiance adaptée. Activité à la fois spirituelle et physique, un mode de vie et une aide pour conserver la santé.

RMC 1 2 3 Degré de difficulté des cours collectifs sur une échelle de 1 à 5 (1 étant le plus facile) au niveau R (rythme-danse) C (Cardio-endurance) M (Travail musculaire).

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
19h00 à 20h00 Cardio FAC	19h00 à 20h00 Gym Tonic	19h00 à 20h00 Fit Fun	10h30 à 11h30 Spinning	18h00 à 19h30 Yoga	10h00 à 11h00 Spinning
19h30 à 20h30 Abdos fessiers	20h30 à 21h30 Zumba	20h00 à 21h00 Multimix	20h30 à 21h30 Zumba		11h00 à 12h00 Spinning
20h30 à 21h30 Abdos fessiers	20h30 à 22h00 Circuit Training	21h00 à 22h00 Aérobic latino			
18h30 à 19h30 Spinning		18h30 à 19h30 Spinning			
19h30 à 20h30 Spinning		19h30 à 20h30 Spinning			

ABONNEMENTS

Carte de 12 séances à 60 €

Réduction de 40% pour les membres de la salle de fitness
Carte valable pour toutes les activités proposées

Abonnement annuel

"Cours collectifs illimités" à 240 €
Carte valable pour tous les cours collectifs pendant un an

Une initiative de l'asbl "Vive le sport".

Infos : sur notre site www.vivelesport.be

ou Thierry Schulsse au 0496/44 05 05 (de 9 à 17h).

Pour l'ASBL "Vive le Sport", Luc Gonne, Président.