

Be Power

Cible un travail ostéo articulaire, cardio vasculaire et musculaire. Vous augmentez votre dépense énergétique et vous améliorez votre souffle.

Body Scuplt

Cours de renforcement musculaire général pour tonifier tout le corps.

CAF + Strech

Cours de renforcement musculaire ciblé sur les cuisses, adbos et fessiers.

Cardio Fit

Cours structuré autour de mouvements sportifs, développement cardio-vasculaire avec renforcement musculaire

Pilates

Ensemble d'exercices doux pour rééquilibrer les muscles du corps

Step

Cours cardio-vasculaire chorégraphié permettant de développer l'endurance et la coordination

Stretching

Gymnastique douce qui vise à assouplir les muscles de votre corps et à étirer l'ensemble de votre organisme. (gym traditionnelle et des techniques orientales)

Strong

Cours à intervalles rythmé par la musique. ... Il s'agit d'un cours vous permettant de tonifier tout votre corps par des exercices musculaires et cardiovasculaires moins chorégraphiés que la ZUMBA.

Yoga

Evacuer le stress et les tensions en apprenant à écouter son corps.

Zumba

Programme de fitness s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines (salsa, merengue, cumbia)

Réservation Fitness

Par le site : www.univ-larochelle.fr/vie-etudiante/sport/

- ➔ Cliquez sur la rubrique Activités d'entretien
- ➔ Cliquez sur gym / remise en forme

Vous devez impérativement [réserver vos créneaux horaires](#) via l'application !

Etudiant La Rochelle Université ou IUT :

Identifiant : celui qui vous a été donné à votre inscription à l'LR Univ

Mot de passe = celui qui vous a été donné à votre inscription à l'LR Univ

Etudiant Exter.Univ ou EIGSI ou EXCELIA ou IFSI...

Nom – Prénom & N°carte Suapse

- ➔ Cliquez ensuite sur : « **RESERVER** »
 - ➔ Sélectionner votre créneau
 - ➔ Enfin, cliquez sur : « **confirmer la réservation** ».
- un mail vous est alors envoyé, confirmant cette réservation.

Remarques :

- Si la liste principale est complète, un message vous proposera de vous inscrire sur la liste d'attente. Si celle-ci est également complète, un message vous indiquera d'essayer ultérieurement.

- Si, étant inscrit sur la liste d'attente, vous intégrez la liste principale, suite à un ou des désistement(s), un mail vous le confirmera.

Les réservations pour un créneau sont ouvertes dès qu'il apparait sur l'application (en général 2 semaines avant la séance) et se ferment l'avant veille de la séance. Pour autant n'attendez pas le dernier moment pour vous inscrire.