PLANNING COURS COLLECTIFS 2023 / 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h30 –13h30 **Cardio Renfo** ESU Bongraine	12h30 –13h30 **Cardio Renfo** ESU Bongraine	12h30 –13h30 **CAF** ESU Bongraine	12h30 –13h30 **Stretching** ESU Bongraine	12h30 –13h30 **Pilates** ESU Bongraine
12h30 –13h30 **YOGA** Halle 1		12h30 –13h30 **YOGA** Halle 1		
18h00 –19h00 **STRONG** ESU Bongraine	18h15 –19h15 **ZUMBA** ESU Bongraine	18h00 –19h00 **CAF** ESU Bongraine		
19h00 –20h00 **YOGA** ESU Bongraine				

1993 2023 La Rochelle Université

https://kiosque.calypso.univ-lr.fr/cgi-bin/

RESERVATION

PLANNING COURS COLLECTIFS 2023 / 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h30 –13h30 **Cardio Renfo** ESU Bongraine	12h30 –13h30 **Cardio Renfo** ESU Bongraine	12h30 –13h30 **CAF** ESU Bongraine	12h30 –13h30 **Stretching** ESU Bongraine	12h30 –13h30 **Pilates** ESU Bongraine
12h30 –13h30 **YOGA** Halle 1		12h30 –13h30 **YOGA** Halle 1		
18h00 –19h00 **STRONG** ESU Bongraine	18h15 –19h15 **ZUMBA** ESU Bongraine	18h00 –19h00 **CAF** ESU Bongraine		
19h00 –20h00 **YOGA** ESU Bongraine				

1993 2023 La Rochelle Université

https://kiosque.calypso.univ-lr.fr/cgi-bin/

RESERVATION

CAF

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

STRECHING

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)

YOGA

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

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

ZUMBA

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

PILATES

Ensemble d'exercices doux pour rééquilibrer les muscles du corps.

CAF

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

STRECHING

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)

YOGA

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

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

ZUMBA

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

PILATES

Ensemble d'exercices doux pour rééquilibrer les muscles du corps.