

SAISON 2021-2022



Sur cette nouvelle saison, et pour un nouveau départ sportif tous ensemble , l'équipe « Fitness » devient l'équipe
→ « Fitness-Sport/Santé-Bien Être »

Au programme , sur chaque semaine, 21 cours sur 17 activités qui sont proposés en cours individuel ou par pack :

- 1- FITNESS-BIEN ÊTRE (14 cours)
- 2- SPORT-SANTE-ADAPTE (4 cours)*
- 3-VISIO (3 cours)

**cours limités à 20 places*

L'équipe:

Martine (martine.boulesteix@polytechnique.edu)

Patricia (patricia.toullier@ensta-paris.fr)

Nadia (nadia.nowacki@cea.fr)

Le planning

(Les cours sont susceptibles d'évoluer en cours d'année)

	LE MIDI				LE SOIR		
Lundi	Yoga* 12:00 / 13:00 Isabelle Dojo	Zumba 12:15 / 13:00 Sandra Grand Gymnase	Postural training 12:15 / 13:00 Alessia Bienvenue	Course à pied / Marche 12:15 / 13:00 Mickaël Stade	Pilates/Yoga adapté 17:30 / 18:30 Alessia Bienvenue		
Mardi	Sophrologie* 12:00 / 13:00 Elisabeth Bienvenue	Renfo muscul. 12:15 / 13:00 Aurélie Grand Gymnase	Natation santé 12:15 / 13:00 Thomas / Régis Piscine	Postural 12:15 / 13:00 Alessia Visio	Pilates 17:15 / 18:00 Alessia Bienvenue	Abdo fessiers 18:00 / 18:45 Nadia (dès le 21/9) Bienvenue	Cardio boxing 18:45 / 19:45 Sandra Bienvenue
Mercredi	Renfo muscul Postural* 12:00 / 13:00 Emmanuel Dojo	Cardio 12:15 / 13:00 Sandra Grand Gymnase					
Jeudi	Yoga* 12:00 / 13:00 Isabelle Salle d'arme	Body Zen 12:15 / 13:00 Aurélie Grand Gymnase	Top Stretching 12:15 / 13:00 Benjamin / Julie (à définir)				
Vendredi	Yoga 12:00 / 13:00 Isabelle Visio	Cardio 12:15 / 13:00 Aurélie Grand Gymnase	Pilates 12:15 / 13:00 Alessia Bienvenue				
					Pilates 17:30 / 18:30 Aurélie Visio	Renfo muscul. 18:00 / 18:45 Valérie Bienvenue	Stretching 18:45 / 19:45 Valérie Bienvenue

* Activités proposées par le CSX dans les autres sections

Les tarifs

Pack	Nbre de cours dans le pack	Tarifs		
		Etudiant	Intérieur	Extérieur
Fitness - Bien être	14	110 €	140 €	160 €
Sport santé adapté	4	110 €	140 €	160 €
Visio	3	60	100 €	120 €

Si vous n'optez pas pour le pack, voici ci-dessous le tarif pour UN seul cours par semaine

Cours	Pôle	Nbre de cours proposés par semaine	Tarifs		
			Etudiant	Intérieur	Extérieur
zumba	Fitness - Bien être	2	80 €	110 €	130 €
cardio - cardio boxing	Fitness - Bien être	3	80 €	110 €	130 €
Renfo musculaire	Fitness - Bien être	1	80 €	110 €	130 €
Danse	Fitness - Bien être	1	80 €	110 €	130 €
Abdo fessiers	Fitness - Bien être	1	80 €	110 €	130 €
Stetching	Fitness - Bien être	1	80 €	110 €	130 €
Pilates	Fitness - Bien être	2	80 €	110 €	130 €
Body zen	Fitness - Bien être	1	80 €	110 €	130 €
Postural training	Fitness - Bien être	1	80 €	110 €	130 €
Renfo musculaire	Fitness - Bien être	1	80 €	110 €	130 €
Natation santé	Sport santé adapté	1	80 €	110 €	130 €
Course à pied /marche	Sport santé adapté	1	80 €	110 €	130 €
TOP/Stretching	Sport santé adapté	1	80 €	110 €	130 €
Pilates/Yoga adaptés	Sport santé adapté	1	80 €	110 €	130 €
Pilates	Visio	1	60 €	80 €	100 €
Postural	Visio	1	60 €	80 €	100 €
Yoga	Visio	1	60 €	80 €	100 €