

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](mailto:martine.boulesteix@polytechnique.edu) )

Patricia ([patricia.toullier@ensta-paris.fr](mailto:patricia.toullier@ensta-paris.fr) )

Nadia ([nadia.nowacki@cea.fr](mailto:nadia.nowacki@cea.fr) )

# Le planning

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

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