



FITNESS MUSCULATION

SAISON 2023-2024

190€ LA SAISON (SEPT-JUIN)
TARIF ÉTUDIANT À 150€
10€ DE FRAIS D'INSCRIPTION

**L'INSCRIPTION SE FAIT AU
SECRÉTARIAT DU CLUB**

GYMNASE BERSOT
50 RUE BERSOT, 25000 BESANCON

CONTACT :
CPBESANCONLUTTE@GMAIL.COM
03.81.81.36.23
SECRÉTARIAT OUVERT LE LUNDI ET MARDI DE 13H À 19H.





PLANNING COURS DE FITNESS COLLECTIFS

LUNDI

12h30 à 13h15 : Abdos-fessiers / renforcement musculaire (Lilian)

18h à 19h : Cross training (Cédric)

19h à 20h : Tabata (Cédric)

MARDI

11h à 11h45 : Mobility Flow (Aline)

12h à 12h45 : Abdos-fessiers / body cult (Aline)

12h45 à 13h30 : Zumba (Aline)

17h30 à 18h30 : Stretching mobilité (Thomas)

18h30 à 19h15 : Wrestling circuit (Thomas)

JEUDI

12h à 12h45 : Abdos-fessiers / body cult (Lilian)

12h45 à 13h30 : Cardio / ateliers (Lilian)

17h30 à 18h30 : Cours Zen / Taïshi Yoga Pilate (Lilian)

18h30 à 19h15 : Wrestling circuit (Thomas)

VENDREDI

11h30-12h30 : Toni'form (Lilian)

12h30 à 13h15 : Tabata / cross training (Thomas)



NOS COACHS DIPLOMÉS



ALINE *Nouvelle coach !*

Renforcement musculaire
Cross training
Danse
Stretching, pilate

LILIAN

Renforcement musculaire
Etirements et souplesse des membres inférieurs
Hypertrophie (prise de masse musculaire)



CÉDRIC

Coaching personnalisé
Prise de masse / perte de poids
Redressement et renforcement du buste pour les personnes
présentant d'importantes courbures dorsales



THOMAS

Préparation physique liée à la performance
Haltérophilie/culturisme
Cross training
Entraînement fonctionnel et prévention traumatologique





DÉTAILS DES COURS

Mobility flow : Une série de postures naturelles et ancestrales basées sur le poids de corps. Cette méthode exploite la fluidité du mouvement : une pratique qui combine des enchaînements de mouvements complexes et toniques tout en stabilité.

Stretching : Le stretching ou étirement est une discipline structurée conçue par des kinésithérapeutes. Son objectif est de tendre, d'assouplir, d'étirer les tissus organiques

Tabata : La méthode Tabata est une séance d'entraînement à haute intensité (20 secondes d'effort + 10 secondes de récupération) et cela répété au moins 8 fois.

Wrestling circuit : Entraînement fitness et cardio. Le cours se fait en musique. Vous utiliserez des "medecine balls" (ballons lestés) et des kettlebells pour vous renforcer musculairement.

Toni'form : Série d'exercices sollicitant un travail sur différentes zones, avec altères ou non.

Zen : Assouplissements, relaxation et exercices de respiration.





PLATEAU MUSCULATION

Intérieur et extérieur

HORAIRES

Du lundi au vendredi
9h-14h / 16h-20h

Samedi et dimanche
9h-12h

SAUNA

Votre adhésion vous donne l'accès au sauna à partir de 11h.

RÈGLEMENT

Un staff accompagnement est là pour vous aider dans votre projet sportif mais aussi pour s'assurer que toutes ces consignes sont respectées :

- Des baskets propres et une serviette personnelle sont obligatoires.
- Le torse nu est interdit et votre tenue de sport doit être adaptée.
- Une seule séance d'essai possible.
- Les machines et poids doivent être rangés / nettoyés après chaque utilisations.
- Les zones de douches / toilettes doivent restées propres.
- Pensez à notre planète ! Une douche = - de 3min et on éteint les lumières derrière soi.



ON SE SUIT ?



***CPB LUTTE - MUSCULATION
COURS COLLECTIFS***



CPB LUTTE



CPB LUTTE BESANÇON



@CPBESANCON

