



FITNESS MUSCULATION

SAISON 2024-2025

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, MARDI ET MERCREDI DE 12H À 18H.





PLANNING COURS DE FITNESS COLLECTIFS AVRIL A JUIN SAISON 2023-2024

LUNDI

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

12h30 à 13h15 : Renforcement musculaire (Lilian)

18h à 19h : Renfo musculaire / cross training (Cédric)

19h à 20h : Renfo musculaire / cross training (Cédric)

MARDI

11h15 à 12h15 : Mobility Flow (Aline)

12h15 à 13h15 : Abdos-fessiers / body scult (Aline)

17h30 à 18h30 : Streching / yoga / pilate (Lilian)

18h30 à 19h15 : Wrestling circuit (Thomas)

MERCREDI

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

JEUDI

12h15 à 13h15 : Abdos-fessiers / body scult (Lilian)

17h30 à 18h30 : Streching / 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

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.

RÉGLEMENT

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

