



SAISON 2023-24

LES DISCIPLINES

Body Boxe

Des mouvements de sports de combats en rythme, pour se dépenser et se tonifier !

CAF Forme

Renforcement musculaire basé sur le bas du corps, les exercices ciblent les Cuisses, la ceinture Abdominale et les Fessiers.

Cardio Forme

Entraînement visant à augmenter l'endurance et les performances cardiaque (alternance séances avec ou sans step) .

Circuit Forme

Cours de cardio et renfo dans un circuit ludique permettant de varier les exercices et les zones ciblées.

Pilates

Méthode douce de renforcement globale basée sur la respiration, la posture et l'équilibre.

Renfo Forme

Activité de renforcement musculaire de tous les groupes musculaires, réalisé avec ou sans matériel, debout et au sol.

Stretching

Exercices d'étirements statiques permettant de dénouer les tensions, de prévenir les blessures et d'améliorer sa posture.

Training Forme

Cours complet sous forme de série d'ateliers mêlant renfo et cardio - avec ou sans matériel (kettlebell, corde ondulatoire).

Yoga de Gasquet

Un travail adapté sur le placement et la respiration, afin d'atteindre les effets des postures en respectant son corps et sa morphologie.

Zumba

Un cours de fitness basé sur des mouvements de danse et des chorégraphies rythmées, pour développer endurance et tonicité.

**fitness**à l'Espace **UNDÔKAI**2 place de Francfort - immeuble Terra Mundi 69003 Lyon
04 72 33 34 76 - contact@undokai.fr - www.undokai.fr

LES ABONNEMENTS

	12 mois*	6 mois*	3 mois*	1 mois*
1 cours / semaine	360 € soit ≈ 7,5€ / cours	210 € soit ≈ 8€ / cours	115 € soit ≈ 9€ / cours	41 € soit ≈ 10€ / cours
2 cours / semaine	480 € soit ≈ 5€ / cours	320 € soit ≈ 6€ / cours	180 € soit ≈ 7€ / cours	71 € soit ≈ 8,5€ / cours
Full / accès illimité	595 €	395 €	215 €	81 €
Carte 10 séances , valable 4 mois *: 119 €				
Pass Matin 320 € pour 1 cours accès aux cours du matin, de septembre à juin hors vacances scolaires				
+ adhésion annuelle à l'association (pour une saison sportive) 10 € + carte de membre (la première année) 10 €				

*à partir de la date de début de l'abonnement - le tarif 12 mois tient compte des périodes de fermeture.

LES HORAIRES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Salle 1	Dojo	Salle 1	Salle 1	Dojo	Salle 1
Pilates**					
09h30-10h25					
Circuit Forme*	Renfo Forme				
12h10-12h55	12h10-12h55				
Pilates	Stretching	Training*	Yoga de Gasquet	Cardio Forme*	Zumba
13h00-13h45	13h00-13h45	13h00-13h45	12h10-12h55	12h10-12h55	12h10-12h55
				Renfo Forme*	Pilates
				12h55-13h40	13h00-13h45
					Body Boxe*
					13h00-13h45
Pilates					
17h15-18h00					
Pilates					
18h05-18h50					
Renfo Forme*					
18h55-19h40					

Pilates
18h00-18h45
Zumba*
18h45-19h30



* Prévoir des baskets pour ces cours

Le planning est susceptible d'être légèrement modifié en cours de saison.

** Ces cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires