

DATES DES COURS

JOUR	AUTOMNE 2022	PAS DE COURS
Lundi	26 septembre au 12 décembre	Lundi 19, férié
Mardi	20 septembre au 06 décembre	03 au 14 octobre, vacances scolaires
Mercredi	21 septembre au 07 décembre	03 au 14 octobre, vacances scolaires
Jeudi	22 septembre au 08 décembre	03 au 14 octobre, vacances scolaires
Vendredi	23 septembre au 09 décembre	03 au 14 octobre, vacances scolaires
Samedi	24 septembre au 10 décembre	03 au 14 octobre, vacances scolaires

INFORMATIONS







Inscriptions du 18.08.2022 au 18.09.2022

Mail : info@centresas.ch





Tél : 078 422 25 66

- //////// COURS AQUATIQUE
- //////// COURS DETENTE/BIEN-ETRE
- //////// SPORT COLLECTIF / COURS COLLECTIF EN SALLE
- //////// AUTRE / DIVERS
- //////// COURS EN SOIREE







LUNDI

	BADMINTON ////////	10 places	12h15 - 13h15	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	
	YOGA ////////	6 places	09h30 - 10h30	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	
	BOXE ////////	6 places	18h15 - 19h15	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	





MARDI

 RENFORCE- MENT DOUX ////////////////////	8 places	10h30 - 11h15	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	
 PILATES //////////\\\\\\\\\\\\	6 places	12h15 - 13h15	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	

MERCREDI

●	FOOTBALL ////////////////////	10 places	12h15 - 13h15	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	 
●	AQUAFLAP ////////////////////	8 places	19h00 - 19h45	Centre SAS espaceVAL - Piscine Clos-Pury 15, 2108 Couvet	 
●	POWER YOGA ////////////////////	6 places	19h15 - 20h15	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	 

JEUDI

●	RENFORCE- MENT DOUX ////////////////////	8 places	10h30 - 11h15	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	 
●	PILATES ////////////////////	6 places	12h15 - 13h15	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	 
●	RENFORCE- MENT MUS- CULAIRE ////////////////////	6 places	12h15 - 13h00	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	 

VENDEDI

●	STRETCHING //////////	6 places	10h00 – 11h00	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	 
●	TRAMPO-JUMP //////////	6 places	12h15 – 13h00	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	 
●	CAF //////////	8 places	12h15 – 13h10	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	 
●	PILATES //////////	6 places	13h30 – 14h30	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	 

SAMEDI

●	BADMINTON //////////	10 places	9h30 – 10h30	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	 
●	FOOT-SALLE //////////	8 places	10h30 – 11h30	Centre SAS espaceVAL Clos-Pury 15, 2108 Couvet	 

DESCRIPTIF DES COURS

AQUAFLAP

L'Aquaflap est un accessoire unique qui permet de reproduire dans l'eau un mouvement circulaire avec les jambes. Plus intense, plus varié et plus complet que l'Aquabike.

Ouvert à tout niveau de nage mais nécessite d'être à l'aise dans l'eau profonde.

BADMINTON

Les séances de jeux seront encadrées par un coach présent pour donner un bref échauffement basé sur de la technique. Il organisera ensuite du jeu sous forme de match ou tournois divers et sera à disposition pour des conseils.

Plaisir garanti sans les contraintes d'un club ou de la compétition officielle !

Type de personnes : ouvert à toute personne voulant s'amuser par le sport.

BOXE

Axé sur un peu de technique mais surtout du jeu en light-contact (pas de frappe avec force sur l'adversaire). Un peu d'orientation sur la condition physique du boxeur (force, endurance, résistance) mais beaucoup de jeux de boxe.

Type de personnes : ouvert à tous et tout niveau, activité intense mais pas de danger de blessure.

CAF

Cours de renforcement ciblés sur le bas du corps, visant à renforcer/tonifier les abdominaux, les fessiers et les cuisses tout ça avec ou sans matériel.

Type de personnes : souhaitant un renforcement des abdos, des fessiers et des cuisses.

FOOT-SALLE

Les séances de jeux seront encadrées par un coach présent pour donner un bref échauffement basé sur de la technique. Il organisera ensuite du jeu sous forme de match ou tournois divers et sera à disposition pour des conseils.

Plaisir garanti sans les contraintes d'un club ou de la compétition officielle !

TRAMPO-JUMP

Cours intense sur trampolines. Déconseillé aux personnes ayant des problèmes de genoux ou de dos.

Type de personnes : souhaitant un renforcement des abdos, des fessiers et des

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Visé à renforcer et tonifier le corps, la ceinture abdominal et lombaire. Du gainage et une amélioration du physique sous forme de postes ou circuit training avec poids ou résistances.

Type de personnes : adapté à tout le monde qui souhaite une base solide avant de se lancer en musculation.

PILATES :

L'objectif est de développer les muscles profonds et de les équilibrer. Il s'agit d'améliorer, de restaurer et assouplir la posture et les fonctions physiques. Cette méthode se concentre sur les muscles centraux qui interviennent dans l'équilibre postural et le maintien de la colonne vertébrale.

Type de personne : ouvert à tous, sans limite d'âge.

POWERYOGA

Découvrez un yoga accessible, fun et puissant pour renforcer vos muscles, métamorphoser votre silhouette et apaiser votre esprit.

Le Power Yoga se situe au croisement du yoga classique et du renforcement musculaire. Il s'appuie sur les postures traditionnelles du Hatha Yoga pour les mettre en mouvement et solliciter davantage l'engagement musculaire.

S'adresse autant aux débutants qu'aux avancés.

RENFORCEMENT DOUX

Travail de renforcement doux sans charges lourdes, en poids de corps, Swissball ou contraintes légères. Centré sur le gainage, les muscles de la posture et l'ensemble des groupes musculaires.

STRETCHING

Cours visant à étirer et relâcher tous les muscles du corps et à contrôler la respiration pour calmer l'organisme. Accessible à tous !

Type de personnes : Souhaitant améliorer sa souplesse ou la maintenir, convient à tous, une personne âgée ou un sportif dans un jour de récupération.

Yoga

Découvrez enfin le yoga dont tout le monde parle, recommandé par l'OMS pour soulager de nombreuses pathologies. Expérimentez ses effets puissants sur le corps et sur le mental. Corrigez votre posture, engagez vos muscles profonds, entraînez votre équilibre, assouplissez vos articulations et maîtrisez de puissantes techniques anti-stress. Accessible à tous, y compris aux personnes à mobilité réduite.