



Ecole Seraing Natation
Avenue des Puddleurs, 53
4100 Seraing
04 338 15 52
<http://www.esn-seraing.be>

Cours collectifs

Espace ESN

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
10h00		Yoga			Speed Training 10h00-11h30
17h00				Psychomotricité	
18h00		Aéro-Mix		Aérobic	
				Psychomotricité	
19h00	Abdos-Fessiers 18h45-19h45		Super-Mix	Abdos-Fessiers	
20h00			Speed Training	Cardio Latino	

Description de quelques activités

Abdos-fessiers

Les exercices concentrent les efforts autour de deux groupes musculaires principaux: les abdominaux qui intègrent la ceinture abdominale et les obliques, ainsi que les fessiers composés des petits fessiers, des moyens fessiers et du grand fessier.

Cardio Latino

Ce cours, sur une musique de zumba, implique les grands groupes musculaires. Ces exercices vont faire travailler votre cœur et vos poumons en brûlant vos calories.

Aéro-Mix

Regalbez vos cuisses... Raffermissiez vos bras... Retonifiez vos abdominaux... Venez redessiner votre silhouette et retrouver la forme dans ce cours.

Speed Training

Cours athlétique, intensif, complet, structuré autour des mouvements sportifs est inspiré par l'athlétisme, le basket ou le patinage. Ce cours va

Un cours/semaine 63 € par cycle
Speed Training (samedi) 87,5 € par cycle
Séance découverte 5 €
Assurance annuelle obligatoire : 12€

Les prix sont des forfaits pour le cycle qui comprend 16 séances minimum :
premier cycle du 5/9/2011 au 21/1/2012, **second cycle** du 23/1/2012 au 16/6/2012.
Les cours seront suspendus durant les congés scolaires et les jours fériés à l'exception du 27/9/2011.
Les absences, quelles qu'elles soient, ne seront ni remboursées, ni reportées.

développer votre potentiel cardio-vasculaire et renforcer musculairement autant le bas du corps que le haut. Ce cours va vous apporter une dépense énorme en calories et un corps plus mince, une remise en forme complète et des muscles toniques.

Aérobic

L'art de pratiquer des mouvements de culture physique en rythme et en coordination sur des musiques endiablées. Particulièrement efficace pour les jambes et le bas du corps. L'aérobic renforce le buste et assouplit tout le corps mais l'objectif premier est de développer l'endurance cardio-vasculaire.

Les bienfaits sont de l'ordre musculaire, articulaire, cardiaque, pulmonaire, circulatoire et psychologique. Cette discipline permet d'acquérir une bonne condition physique.



Saison 2011-2012

Calendrier

Cours collectifs
Espace ESN

Premier cycle

Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier	
1	Jeudi	1	Samedi	1	Mardi	1	Jeudi	1	Dimanche
2	Vendredi	2	Dimanche	2	Mercredi	2	Vendredi	2	Lundi
3	Samedi	3	Lundi	3	Jeudi	3	Samedi	3	Mardi
4	Dimanche	4	Mardi	4	Vendredi	4	Dimanche	4	Mercredi
5	Lundi	5	Mercredi	5	Samedi	5	Lundi	5	Jeudi
6	Mardi	6	Jeudi	6	Dimanche	6	Mardi	6	Vendredi
7	Mercredi	7	Vendredi	7	Lundi	7	Mercredi	7	Samedi
8	Jeudi	8	Samedi	8	Mardi	8	Jeudi	8	Dimanche
9	Vendredi	9	Dimanche	9	Mercredi	9	Vendredi	9	Lundi
10	Samedi	10	Lundi	10	Jeudi	10	Samedi	10	Mardi
11	Dimanche	11	Mardi	11	Vendredi	11	Dimanche	11	Mercredi
12	Lundi	12	Mercredi	12	Samedi	12	Lundi	12	Jeudi
13	Mardi	13	Jeudi	13	Dimanche	13	Mardi	13	Vendredi
14	Mercredi	14	Vendredi	14	Lundi	14	Mercredi	14	Samedi
15	Jeudi	15	Samedi	15	Mardi	15	Jeudi	15	Dimanche
16	Vendredi	16	Dimanche	16	Mercredi	16	Vendredi	16	Lundi
17	Samedi	17	Lundi	17	Jeudi	17	Samedi	17	Mardi
18	Dimanche	18	Mardi	18	Vendredi	18	Dimanche	18	Mercredi
19	Lundi	19	Mercredi	19	Samedi	19	Lundi	19	Jeudi
20	Mardi	20	Jeudi	20	Dimanche	20	Mardi	20	Vendredi
21	Mercredi	21	Vendredi	21	Lundi	21	Mercredi	21	Samedi
22	Jeudi	22	Samedi	22	Mardi	22	Jeudi	22	Dimanche
23	Vendredi	23	Dimanche	23	Mercredi	23	Vendredi	23	Lundi
24	Samedi	24	Lundi	24	Jeudi	24	Samedi	24	Mardi
25	Dimanche	25	Mardi	25	Vendredi	25	Dimanche	25	Mercredi
26	Lundi	26	Mercredi	26	Samedi	26	Lundi	26	Jeudi
27	Mardi	27	Jeudi	27	Dimanche	27	Mardi	27	Vendredi
28	Mercredi	28	Vendredi	28	Lundi	28	Mercredi	28	Samedi
29	Jeudi	29	Samedi	29	Mardi	29	Jeudi	29	Dimanche
30	Vendredi	30	Dimanche	30	Mercredi	30	Vendredi	30	Lundi
		31	Lundi			31	Samedi		Mardi

Deuxième cycle

Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin	
1	Dimanche	1	Mercredi	1	Jeudi	1	Dimanche	1	Mardi	1	Vendredi
2	Lundi	2	Jeudi	2	Vendredi	2	Lundi	2	Mercredi	2	Samedi
3	Mardi	3	Vendredi	3	Samedi	3	Mardi	3	Jeudi	3	Dimanche
4	Mercredi	4	Samedi	4	Dimanche	4	Mercredi	4	Vendredi	4	Lundi
5	Jeudi	5	Dimanche	5	Lundi	5	Jeudi	5	Samedi	5	Mardi
6	Vendredi	6	Lundi	6	Mardi	6	Vendredi	6	Dimanche	6	Mercredi
7	Samedi	7	Mardi	7	Mercredi	7	Samedi	7	Lundi	7	Jeudi
8	Dimanche	8	Mercredi	8	Jeudi	8	Dimanche	8	Mardi	8	Vendredi
9	Lundi	9	Jeudi	9	Vendredi	9	Lundi	9	Mercredi	9	Samedi
10	Mardi	10	Vendredi	10	Samedi	10	Mardi	10	Jeudi	10	Dimanche
11	Mercredi	11	Samedi	11	Dimanche	11	Mercredi	11	Vendredi	11	Lundi
12	Jeudi	12	Dimanche	12	Lundi	12	Jeudi	12	Samedi	12	Mardi
13	Vendredi	13	Lundi	13	Mardi	13	Vendredi	13	Dimanche	13	Mercredi
14	Samedi	14	Mardi	14	Mercredi	14	Samedi	14	Lundi	14	Jeudi
15	Dimanche	15	Mercredi	15	Jeudi	15	Dimanche	15	Mardi	15	Vendredi
16	Lundi	16	Jeudi	16	Vendredi	16	Lundi	16	Mercredi	16	Samedi
17	Mardi	17	Vendredi	17	Samedi	17	Mardi	17	Jeudi	17	Dimanche
18	Mercredi	18	Samedi	18	Dimanche	18	Mercredi	18	Vendredi	18	Lundi
19	Jeudi	19	Dimanche	19	Lundi	19	Jeudi	19	Samedi	19	Mardi
20	Vendredi	20	Lundi	20	Mardi	20	Vendredi	20	Dimanche	20	Mercredi
21	Samedi	21	Mardi	21	Mercredi	21	Samedi	21	Lundi	21	Jeudi
22	Dimanche	22	Mercredi	22	Jeudi	22	Dimanche	22	Mardi	22	Vendredi
23	Lundi	23	Jeudi	23	Vendredi	23	Lundi	23	Mercredi	23	Samedi
24	Mardi	24	Vendredi	24	Samedi	24	Mardi	24	Jeudi	24	Dimanche
25	Mercredi	25	Samedi	25	Dimanche	25	Mercredi	25	Vendredi	25	Lundi
26	Jeudi	26	Dimanche	26	Lundi	26	Jeudi	26	Samedi	26	Mardi
27	Vendredi	27	Lundi	27	Mardi	27	Vendredi	27	Dimanche	27	Mercredi
28	Samedi	28	Mardi	28	Mercredi	28	Samedi	28	Lundi	28	Jeudi
29	Dimanche	29	Jeudi	29	Jeudi	29	Dimanche	29	Mardi	29	Vendredi
30	Lundi	30	Vendredi	30	Vendredi	30	Lundi	30	Mercredi	30	Samedi
31	Mardi			31	Samedi	31	Jeudi				

- Le droit d'inscription est un forfait pour l'entièreté du cycle. Le cycle comprend un minimum de 15 séances (1 cours/semaine).
- Les cours seront suspendus durant les jours fériés et les vacances scolaires (voir ci-dessus).
- En cas d'absences, les séances ne seront ni reportées ni remboursées.