



PLANNING 2023 /2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Jonathan RAMON 9h30 (45') DANCE PARTY 10h15 (45') TRAINING 11h00 (30') STRETCHING	Loren CHAMP DES OISEAUX 9h30 (45') TRAINING 10h15 (1h) PILATES 11h15 (30') STRETCHING		Yohan CHAMP DES OISEAUX 9h30 (45') ZUMBA 10h15 (1h) CORE BALANCE 11h15 (45') STRETCHING	Layla et Séverine 9h00 (2h) MARCHE NORDIQUE Lieu de rdv indiqué sur le site la veille : www.swingandfit.fr dans la rubrique NEWS	Elise RAMON 10h00 (30') HILOW Cardio 10h30 (45') TRAINING 11h15 (45') STEP intermédiaire	Dorothée RAMON 10h00 (1h) DJEMBEL 11H00 (1h) TRAINING 45' STRETCHING 15'
Raphaël CHAMP DES OISEAUX 19h00 (1h) PILATES débutant 20h00 (1h15) CROSS TRAINING	Séverine CHAMP DES OISEAUX 19h30 (1h) PILATES niveau 2	Séverine MAIGRETS 19h00 (30') HILOW débutant 19h30 (55') TRAINING POSTURAL 20h30 (1h) POPDANCE	Emilie RAMON 20h30 (1h) DANCE PARTY 21h30 (30') BODY ZEN	Jonathan RAMON 19h0 (45') ZUMBA 19h45 (45') TRAINING	ADRESSES GYMNASES et SALLES à Marly-le-Roi. <ul style="list-style-type: none"> - RAMON - 6 av JF KENNEDY - MAIGRETS - Chemin des Moines - CHAMP DES OISEAUX – salle jaune au niveau du parking au 36 rue du champ des oiseaux. - ESPACE ANDRÉ MALRAUX – 29 chemin du clos courché Tenue et accessoires adaptés à la pratique : <ul style="list-style-type: none"> - OBLIGATOIRE : Baskets ou chaussures de danse propres. - Bouteille d'eau pour s'hydrater. - Serviette pour mettre sur le tapis de sol. INFOS régulières : <ul style="list-style-type: none"> - Par mail de leclub@swingandfit.fr - Sur www.swingandfit.fr - Pour toutes demandes 06 50 49 39 48 	
Magui et Anibal Espace André MALRAUX 19h30 (1h) TANGO ARG. Niveau 3/4 20h30 (1h) TANGO ARG. Niveau 2/3 21h30 (1h) TANGO ARG. Niveau 1/2	Charles RAMON 19h00 (30') STEP débutant 19h30 (45') TRAINING 20h15 (45') CARDIO BOXE NOUVEAU	Franck RAMON 19h30 (1h15) ROCK niveau 2/3 20h45 (1h15) ROCK débutant				



Cours chorégraphiés en musique. Transpirer en s’amusant.

Durée : de 30 à 60 min

Intensité : ★★☆☆★

Travail ciblé : Améliorer l’endurance, la coordination, la mémoire et brûler des calories.



Cours de placement, renforcement musculaire, étirements, mobilité sans impact et avec conscience. Cours **INCONTOURNABLE**.

Durée de 30 à 60 min

Intensité ★★☆☆★

Travail ciblé : Trouver un placement corporel juste. Travailler la mobilité articulaire, l’élasticité musculaire et la conscience de son corps.



Cours de renforcement musculaire.

Durée : 45 min

Intensité ★★☆☆★

Travail ciblé : Tonifier le corps, travailler l’ensemble des muscles du corps avec ou sans petit matériel.



Cours cardio et renforcement musculaire **INTENSE**. Des options seront proposées selon le profil de chacun.

Durée : de 30 à 60 min

Intensité ★★☆☆★

Travail ciblé : Tonifier le corps, améliorer l’endurance, renforcer le cœur, brûler des calories.



Cours de danse à deux : Rock et Tango argentin. L’inscription sera validée si l’équilibre homme/femme est garanti.

Durée : de 1h à 1h15

Intensité ★☆☆☆☆

Travail ciblé : Apprendre encore et encore les passes de danse dans la bonne humeur.