



# COURS COLLECTIFS FITNESS

ADOS - ADULTES

2025 - 2026



A PARTIR DU 16 SEPTEMBRE  
Les Mardis et Jeudis



**GES DU SOLVAN (mezzanine)**  
**Rue Robert Schuman**  
**39000 LONS-LE-SAUNIER**  
**[www.aglons39.com](http://www.aglons39.com)**

Cours de renforcement  
Musculaire, cardio training  
et de stretching

## MARDI 19H30



Le **POWER** est un cours orienté vers la force, la résistance et l'endurance musculaire !

Les effets sur votre corps seront des muscles toniques, sculptés et dépourvus de graisse.

Ce programme est également un des meilleurs moyen pour lutter contre ostéoporose et renforcer vos os.

## JEUDI 18H30



Le **FIGHT DO** est à votre portée: Coups de poing, coups de pieds, blocages et sauts à la corde, ce cours divertissant et simple agira comme un brûleur de graisse et tonifiera votre corps.

Au niveau du système nerveux, il vous permettra également de créer des automatismes de self défense très efficaces.



Le **X55** est un cours d'énergie et d'intensité extrême pour fournir un « workout » idéal permettant de brûler les graisses et activer au maximum tous les muscles du corps. Énergie, Fort sur ses appuis, Renforcement Musculaire localisé, cuisses raffermies...activer son corps...

## JEUDI 19H30



L'**OXIGENO** est un cours pour vous si vous recherchez de la Zen Attitude, un corps souple et mobile et d'une colonne vertébrale en bonne santé! Grâce à ses exercices basés sur le Pilates, le Yoga, l'étirement des chaînes musculaires et l'entraînement fonctionnel.

Informations et inscriptions  
Un cours d'essai gratuit

