

Se Renforcer

Body sculpt :
sculpte et développe harmonieusement la silhouette par une alternance de cardio et de renfo musculaire.

Power barre :
renforcement musculaire très intense qui permet de sculpter la silhouette et d'augmenter la masse musculaire en brûlant des calories.

Circuit training :
amélioration de la condition physique par la répétition d'exercices en atelier favorisant la perte de poids, l'endurance et le gain de muscles.

CAF :
tonifier et raffermir les cuisses, la ceinture abdominale et les fessiers.

Outdoor et indoor training :
circuit training alliant cardio et renforcement musculaire en extérieur ou en intérieur sur le plateau de musculation.

Initiation musculation / muscu bien-être :
découverte des appareils sur le plateau de musculation, encadré et adapté à tout public.

Se dépenser

Hiit - Cardio Fit :
entraînement complet à haute intensité ciblant cardio, force, endurance musculaire et mental, en alternance entre temps de travail et période de récupération.

Step - Zumba :
cours chorégraphié entraînant déplacements et mouvements simultanés avec ou sans plate-forme. Améliore la condition physique, la coordination et l'orientation dans l'espace.

Se réduire

Sculpt zen - Hatha Yoga - Mix Pilate/Yoga

Atelier postures :
activité douce qui regroupe des exercices d'équilibre, de respiration, d'entretien articulaire et de renforcement musculaire doux. Permet de se détendre et de se relaxer.

Stretch :
activité douce permettant de s'étirer et de s'assouplir par des exercices très doux et de la relaxation.

S'affiner

Silhouette Halter :
séance de renforcement musculaire pour un public féminin permettant une remise en forme tonique et amincissante

INSCRIPTIONS

- Forfait annuel
- Questionnaire médical ou Certificat médical
- 2 photos d'identité
- Autorisation parentale pour les mineurs

PAIEMENT

- Chèque (paiement possible en 4 fois), carte bleue, espèces, PASS CDF, chèques vacances, Pass Sport.
- Tarifs spéciaux : justificatif obligatoire

L'haltérophilie, un sport pour tous !

L'haltérophilie permet à tous en sollicitant l'ensemble du corps de développer force, puissance musculaire, vitesse, mobilité et souplesse, coordination, équilibre en améliorant sa santé cardiovasculaire.

Haltéro kids (8-11 ans) :
Apprentissage gestes et postures, coordination sans charges.

Ados haltéro (12-16 ans) :
Initiation et perfectionnement.

Haltéro santé :
Cours d'haltérophilie adapté accessible à tous en prévention de l'ostéoporose et du mal de dos. Renforcement musculaire et osseux de l'ensemble du corps : travail l'équilibre, la coordination, la souplesse, la concentration.

Initiation haltérophilie :
Accessible à tous pour découvrir et se perfectionner à l'haltérophilie.

Haltérophilie libre :
Réserve aux initiés maîtrisant les mouvements de l'haltérophilie.

Les coaches sportifs

Nicole ● Cours collectifs
Éducatrice sportive diplômée BPJEPS AGF / Formée Les Mills : Body Pump, Body Balance, RPM, Yoga

Loïc ● Musculation et haltéro
Éducateur sportif. BPJEPS AF

Quentin ● Cours collectifs, musculation et haltéro
Éducateur sportif. BPJEPS AF/ Brevet fédéral moniteur haltérophilie

Robin ● Cours collectifs, musculation et haltéro
Licence STAPS APA - Apprrent BPJEPS AF

Matthias ● Cours collectifs et musculation
Éducateur sportif. BPJEPS AF

Carine ● Cours collectifs
Éducateur sportif. BPJEPS AF - CQP ALF / Formée Yoga - Pilates - Zumba

Horaires d'ouverture

Lundi au vendredi : 9 h - 22 h non/stop
Présence d'un coach sportif sur le plateau

Samedi : 9 h - 12 h

Accès libre plateau musculation et cours collectifs encadrés

Dimanche : 10 h - 13 h

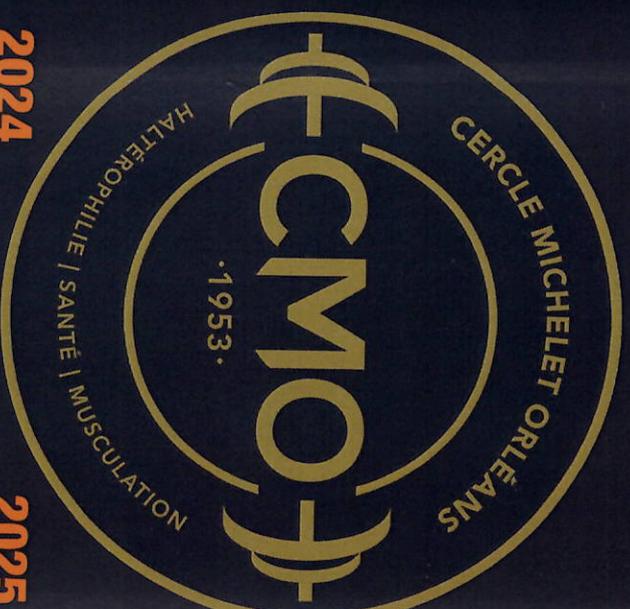
Accès libre au plateau musculation uniquement

Ouvert pendant les vacances scolaires

Bus ligne 3 arrêt Wichita - Tram ligne B arrêt Grandvilliers

Interphone : 3 "haltérophilie"

Impression : ESAT Jean Pinaud, Saran - 2024/2025 - Ne pas jeter sur la voie publique



2024

2025

Cercle Michelet Orléans

Haltérophilie - Musculation
Cours collectifs - Sauna

ARGONAUTE

73 bd Marie-Stuart, 45000 Orléans

Tél. 02 38 80 51 20

cmo.halterophilie@free.fr

www.cmo-club.fr



CMO Haltérophilie



[cmo.halterophilie](https://www.instagram.com/cmo.halterophilie)

