

# Athlétic club

Pôle forme & muscu  
de la MJC

**+ DE 40 COURS HEBDOS**

**+ DE 60 HEURES D'OUVERTURE SEMAINE**

**650 M<sup>2</sup> DE LOCAUX RÉNOVÉS ET CLIMATISÉS**



*mjc*  
Lezignan-Corbières



**SALLE OUVERTE NON-STOP**

**DU LUNDI AU VENDREDI  
DE 8H À 20H**

**ET SAMEDI DE 8H30 À 12H30**

[www.mjc-lezignan-corbieres.com](http://www.mjc-lezignan-corbieres.com)

# pôle FORME

## 40 COURS

## 6 PROFS

- **ABDOS EXPRESS** > Accompagnement collectif sur les machines de musculations, conseils individuels et démonstrations pour les débutants ; différents ateliers avec petits matériels pour tout le corps.
- **AÉROGYM** > Échauffement, étirements, exercices musculaires. Les objectifs sont adaptés aux niveaux de chacun (tonifier, raffermir, s'assouplir, ...).
- **CIRCUIT MINCEUR** > Entraînement adapté de tonicité et minceur qui consiste à passer d'un poste de travail à un autre dans un temps donné, combinant un travail musculaire et cardio-vasculaire efficace.
- **CROSS TRAINING** > Séances qui permettent de construire un programme visant à affiner la silhouette et la dessiner musculairement et à améliorer sa résistance face à un effort soutenu.
- **CARDIO HIT** > Exercices mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Laissez-vous emporter par la musique.
- **CAF** > Cours de renforcement musculaire basé sur le bas du corps. Le travail se fait sur le renforcement avant tout de la ceinture abdominale ventre et taille puis fessiers et jambes : quadriceps, adducteurs.
- **CIRCUIT BIEN-ÊTRE** > Enchaînements avec ou sans matériels à faible intensité qui renforcent les muscles profonds et posturaux.
- **CROSS TRAINING** > Séances qui permettent de construire un programme visant à affiner la silhouette et la dessiner musculairement et à améliorer sa résistance face à un effort soutenu.
- **GYMBALL** > Cours collectif dynamique avec un Gros Ballon pour muscler le dos et les abdominaux en profondeur.
- **H.I.I.T. CARDIO ++** > High-Intensity Interval Training ou entraînement fractionné à haute intensité est une séance qui alterne des exercices répétitifs de forte intensité avec des périodes de récupération.
- **LATINO FIT** > Le Latino Fitness est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, soca, samba, ...).
- **PILATES** > Harmonisation et affinement de la silhouette par renforcement musculaire, mobilisation et étirements des muscles profonds du corps.
- **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** > Exercices qui font travailler des groupes musculaires spécifiques, par exemple, les abdominaux, les muscles des bras, des jambes et du dos. Le renforcement des muscles permet d'entretenir votre force, de maintenir et d'assurer la précision de vos mouvements.
- **RELAXATION MATERIEL** > Utilisation de balles, rouleaux auto massant à faire debout ou sur le tapis avec des étirements et se terminant par de la relaxation au sol à l'aide de divers exercices de respirations.
- **STEP FIT** > Grâce à ses phases de cardio et de renforcement, vous allez brûler un maximum de calories et tonifier vos fessiers et cuisses. Vous combinerez le step avec des mouvements comme les burpees et des exercices poids du corps pour faire travailler le haut du corps.
- **STRETCHING** > Cours technique d'étirement visant à assouplir le corps en permettant aux muscles de retrouver une longueur naturelle et éliminer les tensions musculaires.
- **TABATA** > Entraînement fractionné de haute intensité. Convient pour tous ceux qui souhaitent brûler la graisse et améliorer leur endurance générale, en soumettant l'un des grands groupes de muscles (jambes, poitrine, dos, ventre, etc.) à un cycle d'effort durant une courte période de 4 minutes.
- **TOTAL BODY** > Cours cardio en musique. Le total body workout permet de renforcer tous les muscles du corps. Avec et sans matériel pour brûler calories en peu temps ! Un excellent moyen de retrouver la ligne.
- **TRX** > Série d'exercices en suspension, à l'aide de sangles. Cours intense et très complet où l'on travaille ses muscles de façon vraiment différente et en profondeur.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h30 10h15	pilates au sol	circuit minceur	<b>NEW</b> circuit bien-être	pilates	<b>NEW</b> circuit bien-être	trx + cross training
10h15 11h00	total body	abdos express	caf	stretching	caf	cardio hit
11h00 11h45	gymball	stretching	stretching	trx	<b>NEW</b> relaxation matériel	
12h15 13h00	tabata	cardio hit	<b>NEW</b> H.I.I.T. Cardio++	total body	<b>NEW</b> H.I.I.T. Cardio++	
14h30 15h30		aérogym		aérogym		
17h15 17h45	<b>NEW</b> step fit	trx	abdos express	gymball	caf	
17h45 18h30	cardio hit	caf	<b>NEW</b> H.I.I.T. Cardio++	pilates matériel	cross training	
18h30 19h15	<b>NEW</b> latino fit	renfo musculaire	stretching (1/2h)	total body	<b>NEW</b> latino fit	



**ATTENTION**  
le planning des cours  
est réduit pendant les  
vacances scolaires  
consultez la liste des  
séances maintenues  
sur l'application  
DECPLUS



**pôle  
FORCE**

**65 HEURES D'OUVERTURE HEBDO**

**15 POSTES CARDIO  
& 20 POSTES MUSCU**

Débutant ou confirmé, en quête de développement ou de renforcement musculaire, nos machines et équipements vous accompagnent dans l'atteinte de vos objectifs.

Vous trouverez dans notre club une grande variété d'entraînements de musculation : postes à charges, postes convergents, haltères, poulies, barres guidées, entraînement fonctionnel, renforcement au sol.

En cardio nous mettons à votre disposition vélos, elliptiques, rameurs, tapis de course, ...

Et toujours nos coachs sportifs présents pour vous guider lors de la première séance, vous conseiller en permanence ou vous accompagner en coaching individuel (sur rendez-vous et en supplément).



# RÉSERVEZ FACILEMENT VOS ACTIVITÉS AVEC DECIPLUS

CODE CENTRE >>> ATHLETICMJC

Disponible sur  
Google play

Disponible sur  
App Store

L'application mobile DECIPLUS  
est réservée aux adhérents  
de l'Athlétic-Club

## EN QUELQUES CLICS VOUS POUVEZ ...

- FILTREZ VOS COURS PAR DATE, ACTIVITÉ OU DURÉE.
- LIEZ DIRECTEMENT VOS RÉSERVATIONS À VOTRE AGENDA.
- RECEVEZ UNE NOTIFICATION POUR VOUS RAPPELER VOTRE COURS (OU VOUS PRÉVENIR EN CAS D'ANNULATION, CHANGEMENT, ETC.).
- CONNAÎTRE EN TEMPS RÉEL VOTRE POSITION SUR LA LISTE D'ATTENTE D'UNE RÉSERVATION.
- PRENDRE RDV POUR VOS COURS DE COACHING PERSONNELS
- ET BIENTÔT BADGEZ AVEC VOTRE MOBILE POUR ENTRER SUR LE SITE

En savoir plus pour installer l'application :

<https://www.deciplus.fr/application-mobile-reservation>



Si vous rencontrez des  
difficultés pour installer  
l'application contactez-  
nous et vous serez  
accompagné

**Renseignements et inscriptions à la MJC**  
nous proposons formules  
au mois, au trimestre, au  
semestre ou à l'année ...  
L'adhésion à la MJC et l'achat d'un  
badge d'accès sont obligatoires.



**ATHLÉTIC-CLUB**  
38, avenue Wilson  
11200 LÉZIGNAN-  
CORBIÈRES

Tél 04.68.27.03.34 (mjc)  
Tél 09.50.65.88.46



[www.mjc-lezignan-corbieres.com](http://www.mjc-lezignan-corbieres.com)