

CLUB LÉO LAGRANGE ARMENTIÈRES



SECTION FITNESS

EN SAVOIR PLUS



L'histoire du CLLA Fitness

Le **CLLA Fitness** a été créé en 1985 par *Frédéric Lagache*. Les cours se déroulaient dans la salle de musculation de la rue des Nieulles à Armentières.

Frédéric Lagache qui s'occupait de la partie musculation, y animait également, en cours collectifs, quelques séances de gymnastique traditionnelle, destinées à un public féminin.

Puis en 1989, *Florence Marie* a pris le relais de cette "Gym Tonic" qui évoluera suite à sa formation diplômante au CREPS de Wattignies, vers une section **FITNESS** avec Step, Body sculpt, Stretching et Total Body Conditioning.

Installée à présent dans la belle salle de danse du Lycée Paul Hazard, rue Jules Lebleu, des cours de Body Sculpt, de Renforcement musculaire et de Pilates se déroulent les lundis, mercredis et vendredis.

Deux séances par semaine sont recommandées pour obtenir un maximum de bénéfice.

Toute l'équipe du CLLA Fitness vous attend pour vous faire découvrir et partager sa passion du mouvement corporel !



Les informations du CLLA Fitness

CONDITIONS

- Adhésion au **CLLA***
- Certificat médical d'aptitude à la pratique du fitness
- Avoir une tenue adaptée
- Être âgé d'au moins 16 ans
- Respecter la charte du Club

LE PILATES

Le *PILATES*, issu de la méthode "Joseph *PILATES*", va favoriser le renforcement musculaire des muscles profonds, muscles posturaux. Le *PILATES* améliore la posture, assouplit les articulations et équilibre les chaînes musculaires. On mobilise les articulations, on étire, on gaine. Concentration, respiration, contrôle des mouvements, centrage, fluidité, précision et isolement sont les maîtres-mots de cette méthode accessible à tout le monde, quelque soit l'âge.

LES SÉANCES

Lundi : Body Sculpt de 18h30 à 19h30

SALLE PAUL HAZARD

Mercredi : Renforcement musculaire

de 18h30 à 19h30 SALLE PAUL HAZARD

Vendredi : Pilates de 12h15 à 13h15

SALLE PAUL HAZARD

(Pas de cours pendant les vacances scolaires)

LE BODY SCULPT

Le *BODY SCULPT*, sport complet qui sollicite l'ensemble des chaînes musculaires, s'effectue soit à vide avec le simple poids du corps, soit avec charges additionnelles à l'aide de bandes lestées fixées aux poignets ou aux chevilles, soit à l'aide d'élastiques destinés à accentuer la résistance, le tout sur fond musical dynamique et entraînant.

● ➡ **CELA M'INTÉRESSE** ⬅ ●

LE TEAM

TARIFS

*** ADHÉSION 2023/2024 CLLA**

- **105€ : 18 ans et plus**
- **80€ : Étudiants non salariés et demandeurs d'emploi (sur justificatifs)**
- **mineurs :**
 - 1er enfant : 65€
 - 2ème enfant : 60€
 - 3ème enfant : 45€

(valable du 1er septembre au 31 août 2024)

Ajouter 5€ si vous n'habitez pas Armentières



Le TEAM du CLLA Fitness



Florence Marie
Référente & Coach
du CLLA Fitness

LIEU &
CONTACT

Lieu & contact du CLLA Fitness

GOOGLE STREET CLLA FITNESS



LIEU

Salle de sport Paul Hazard
56, rue Jules Lebleu
59280 Armentières

CONTACT

Tél : 03 20 77 09 40

secretariat@clla.fr

LA SALLE PRINCIPALE D'ACCUEIL



GOOGLE MAP CLLA FITNESS



REJOIGNEZ LES RÉSEAUX SOCIAUX DU CLLA FITNESS



➡ CELA M'INTÉRESSE ⬅

PHOTOS

LA VIDÉO DU CLLA FITNESS





*Toute l'équipe de CLLA FITNESS vous attend pour vous faire découvrir
et partager sa passion du mouvement corporel !
Rejoignez-nous vite et bougez tout votre corps !*

● ➔ CELA M'INTÉRESSE ◀ ●

