

# CINTHIA FITNESS 972



*Educatrice Sportive et  
Instructrice Certifiée*

RENFORCEMENT MUSCULAIRE | **FITNESS** | **CARDIO**  
**CIRCUIT TRAINING**

**ZUMBA®FITNESS** | **ZUMBA®TONING** | **ZUMBA®STEP**

**ZUMBA®SENTAO** | **AQUA ZUMBA®** | **ZUMBA®KIDS**

**PILOXING®SSP** | **PILOXING®KO** | **PILOXING®BOOTY**

**SOCACIZE®FITNESS** | **KUDURO'FIT®**

**STRONG NATION™** | **CIRCL MOBILITY™**

Venez vous défouler sans perdre votre sourire avec Cinthia BEATRIX



2024 / 2025

P  
L  
A  
N  
N  
I  
N  
G

## LUNDI

ZUMBA®FITNESS  
18H00-19H00

SALLE DES FETES DE VERLHAC-TESCOU

ASS. Vertha'Gym  
06 78 78 14 75

ZUMBA®STEP - TONING  
19H45-20H40

SALLE DU SACRE COEUR

MEDIATHEQUE DE MONTRICOUX

ATOUT SPORT MONTRICOUX  
06 26 66 73 14

KUDURO'FIT® NOUVEAU  
20H45-21H30

SALLE DU SACRE COEUR

MEDIATHEQUE DE MONTRICOUX

CINTHIA FITNESS 972  
07 49 07 74 22

## MARDI

ZUMBA®FITNESS  
18H00-19H00

SALLE DES FETES DE MONTEILS

ASS. 1.2.3 MONTEILS  
06 44 75 30 60

ZUMBA®FITNESS  
19H00-20H00

SALLE DES FETES DE MONTEILS

ASS. 1.2.3 MONTEILS  
06 44 75 30 60

RENFO / FITNESS  
20H30-21H30

SALLE DES FETES DE LERIBOSC

ASS. GV L'HONOR DE COS  
06 13 37 53 61

## MERCREDI

ZUMBA®KIDS (6-11ans)  
14H15-15H15

ZUMBA®ADOS (Collège)  
15H15-16H15

SACRE COEUR DE MONTRICOUX

ATOUT SPORT MONTRICOUX  
06 26 66 73 14

ZUMBA®FITNESS (Adultes)  
17H0-18H00

SALLE DES FETES DE REYNIES

ASS. SPORT BIEN-ETRE  
07 81 80 78 01

ZUMBA®FITNESS  
19H00-20H00

SALLE DES FETES DE MONTRICOUX

ATOUT SPORT MONTRICOUX  
06 26 66 73 14

PILOXING®SSP  
20H30-21H30

SALLE DES FETES DE VAISSAC

ASS. CINTHIA FITNESS 972  
07 49 07 74 22





2024 / 2025

P  
L  
A  
N  
N  
I  
N  
G

## JEUDI

FITNESS / RENFO + **NOUVEAU**  
CIRCL MOBILITY®  
10H00 - 11H15

1ER ETAGE SALLE AIME PADIE  
NEGREPELISSE

**ASS. CINTHIA FITNESS 972**  
07 49 07 74 22

PILOXING® SSP **NOUVEAU**  
18H15 - 19H00

ZUMBA® FITNESS **NOUVEAU**  
19H00 - 19H45

SALLE DE DANSE DE BRESSOLS  
**ASS. GV BRESSOLS**  
06 10 33 24 12

ZUMBA®FITNESS  
20H30 - 21H30

SALLE POLYVALENTE DE MOLIERES  
**ASS. CINTHIA FITNESS 972**  
07 49 07 74 22

## VENDREDI

ZUMBA®KIDS  
17H00 - 18H00

**KIDS 6-10 ANS**

ZUMBA®ADOS  
18H00 - 19H00

**ADOS 11-16ANS**

PILOXING®BOOTY  
19H15 - 20H00

SOCACIZE®FITNESS  
20H10 - 21H10

1ER ETAGE SALLE AIME PADIE  
A NEGREPELISSE

**ASS. CINTHIA FITNESS 972**  
07 49 07 74 22

## SAMEDI

STRONG NATION®  
09H00 - 09H45

1ER ETAGE SALLE AIME PADIE  
A NEGREPELISSE

**CINTHIA FITNESS 972**  
07 49 07 74 22

KUDURO'FIT®  
10H30 - 11H30

SALLE DE DANSE DE BRESSOLS

**ASS. GYM BRESSOLS**  
06 10 33 24 12





# DANSE FITNESS CARDIO

# HAUTE INTENSITÉ

# TONIFIER ET MUSCLER



ZUMBA  
fitness

Oubliez les séances d'exercices et laissez-vous entraîner par la musique pour garder le tonus avec le tout premier programme de danse-fitness. Les cours de Zumba® offrent des rythmes exotiques sur fond de rythmes latins et internationaux bourrés d'énergie. Avant même de vous en rendre compte, vous retrouverez la forme et ferez le plein d'énergie ! C'est facile, efficace et absolument exaltant.



Le Kuduro'fit est un cours intense, très cardio, basé sur les rythmes du kuduro, avec une composante fitness qui amène beaucoup d'intensité. Danse de groupe très festive, elle est accessible à tous.



ZUMBA  
kids

Zumba® Kids est un programme de danse-fitness destiné aux fans de Zumba âgés de 7 à 11 ans, dans lequel ils pourront se déhancher sans retenue. Ce programme propose une musique et des pas de danse appropriés à l'âge des participants.

L'objectif est d'être soi-même et bouger en rythme sans avoir peur du regard des autres !



Socacize® Fitness est un mélange créatif de techniques de danse authentiques des Caraïbes et d'Afrique, en harmonie avec des mouvements de fitness efficaces, résultant en un programme de fitness de danse unique, sans jugement et exaltant. Avec ses séances d'entraînement uniques en leur genre Socacize® Fitness est une expérience amusante, un entraînement complet du corps qui brûle jusqu'à 1 000 calories par heure.

# PILOXING SSP

C'est quoi ? Un mélange de boxe et de Pilates, pratiqué avec des gants lestés sur des rythmes latins, house ou techno. Durant la séance, on alterne des séquences courtes et rapides d'uppercuts, de crochets... pour travailler les bras, et des exercices de renforcement musculaire et posturaux qui sollicitent le bas du corps. La fusion de deux disciplines a le mérite de renforcer la coordination et l'agilité d'un côté, et le placement, la souplesse et l'équilibre de l'autre.



Ce programme de renforcement musculaire est structuré en 6 ROUNDS à haute intensité pliométrique halternés avec du fonctionnal training. Boxe, Pilates burpees, pompes, jumping jack, squat, gainage... pour parfaire votre silhouette. La fusion de deux disciplines a le mérite de renforcer la coordination, l'équilibre, la souplesse, d'un côté, et le renforcement musculaire, le séchage, le cardio de l'autre ».



STRONG NATION® associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la plio, le tout au rythme d'une musique originale spécialement élaborée pour être en parfaite synchro avec chaque mouvement. Vous brûlerez des calories tout en renforçant les bras, les jambes, les abdos et les fessiers. Des mouvements pliométriques ou explosifs comme des montées de genoux, des burpees, et des jumping jacks sont mélangés avec des mouvements isométriques comme des fentes, des squats, et ou skickboxing.

Lorsqu'il s'agit de sculpter vos bras, vos abdos et affiner votre taille le programme Zumba® Toning met la barre (ou, plutôt, le toning stick) très haut. Zumba® Toning est le moyen idéal de tonifier les zones ciblées.



ZUMBA  
toning



ZUMBA  
STEP

Brûler des calories et sculpter abdos, jambes et fessiers avec Zumba® Step. Tonifiez et musclez jambes et fessiers avec un ensemble d'enchaînements Zumba et de mouvements step aérobic

Zumba Sentao® allie des exercices de force et de résistance avec des mouvements de danse innovants, utilisant une chaise comme partenaire de danse. Un entraînement intense qui raffermi vos muscles, améliore votre santé cardio-vasculaire générale et permet de brûler des calories.



ZUMBA  
sentao



ZUMBA  
AQUA

Pour ceux qui souhaitent se jeter à l'eau en introduisant des exercices aquatiques stimulants et à faible impact à leurs exercices quotidiens. Aqua Zumba® combine la philosophie Zumba® à la résistance de l'eau, pour une fête aquatique à ne pas manquer ! Les cours d'Aqua Zumba® sont plus doux pour vos articulations, ce qui vous permet de vous déchaîner. La résistance naturelle de l'eau rend chaque pas plus difficile, ce qui vous aide à raffermir vos muscles.



Est un entraînement concentré axé sur le développement et la tonification de vos fessiers pour stabiliser et renforcer votre corps. Pour approfondir la brûlure et développer une véritable force et forme de l'intérieur vers l'extérieur, nous intégrons l'utilisation des bandes de puissance PILOXING BootyBuilder. Vous ciblez les fessiers à partir de plusieurs plans (debout, mains et genoux, couché sur le dos ou sur le côté et plus) ce qui permettra une expérience complète du corps.



# CINTHIA FITNESS 972

## Cours collectifs

### Saison 2024 - 2025

Licence FFEPGV (Assurance et affiliation au Club)  
**29,50€**

#### Abonnement annuel avec vacances scolaires comprises <sup>(2)</sup>

1 Cours par semaine + VACANCES

**165€ + Licence**

2 Cours par semaine + VACANCES

**195€ + Licence**

3 Cours par semaine + VACANCES + 1 cours offert

**225€ + Licence**

4 Cours par semaine + VACANCES + 1 cours offert

**255€ + Licence**

#### Abonnement annuel sans vacances scolaires <sup>(1)</sup>

1 Cours par semaine

**145€ + Licence**

2 Cours par semaine

**175€ + Licence**

3 Cours par semaine + 1 cours offert

**205€ + Licence**

4 Cours par semaine + 1 cours offert

**235€ + Licence**

#### Abonnement annuel à tous les cours

De 5 à 7 cours par semaine + VACANCES OFFERTES

**285€ + Licence**

#### Abonnement spécial autre club FFEPGV

Vous êtes déjà abonné(e) à un autre club FFEPGV pour cette saison, avec ce forfait vous

pouvez choisir jusqu'à 3 cours différents par semaine dans mon club + LICENCE OFFERTE + VACANCES OFFERTES

**95€**

#### Abonnement annuel ZUMBA®KIDS et ADOS

Forfait 1er enfant **115€** Forfait 2ème enfant **95€** Forfait 3ème enfant **80€**

**+ Licence enfant 24,50€ + Sans vacances scolaires**

Pensez aux Cours en virtuels en ligne sur [www.cfit972.fr/coursenligne](http://www.cfit972.fr/coursenligne) <sup>(3)</sup>



(1) Cours à choisir entre le PILOXING®SSP - STRONG NATION® - KUDURO'FIT® - SOCACIZE®FITNESS - FITNESS/RENFO+CIRCL MOBILITY® - PILOXING®BOOTY dans les salles de VAISSAC, NEGREPELISSE, MOLIERES et MONTRICOUX.

(2) Vacances scolaires = LA TOUSSAINT + VACANCES D'HIVER + MOIS DE JUILLET. Pas de cours pendant les vacances de NOEL et vacances de PAQUES.

(3) COURS VIRTUELS : Vous ne pouvez pas venir à tous les cours ? Pensez aux cours en ligne sur le site de CINTHIA FITNESS 972. Des cours en ligne au choix ZUMBA®FITNESS, ZUMBA®TONING, ZUMBA®SENTAO, PILOXING® SSP, PILOXING® BOOTY, SOCACIZE®FITNESS .... RENDEZ-VOUS SUR LE SITE <https://cfit972.fr>



# ASSOCIATION CINTHIA FITNESS 972

avec  
**Cinthia BEATRIX**

**Educatrice sportive  
CQP ALS AGEE**

**Instructeur Zumba® Fitness  
Zumba® Toning - Zumba® Step  
Zumba® Kids - Zumba® Sentao  
Aqua Zumba®**

**Coach Piloxing® SSP  
Piloxing® KO  
et Piloxing® BOOTY**

**Instructeur KuduroFit® Basic 1**

**Coach Strong NATION™ et  
CIRCL Mobility™**

**Instructeur Socacize® Fitness**

**07 49 07 74 22**



**@cinthiafitness972**



**www.cfit972.fr**



**NOTES**