



KIDS

10 MOIS - 6 ANS

YOUNG

6 ANS - 12 ANS

TEENAGERS

12 ANS - 15 ANS

• MARCQ-EN-BARŒUL •

PLANNINGS

Du 2 septembre 2019 au 5 janvier 2020

ENFANTS (10mois-15ans)



DOMYOS
FITNESS CLUB

By DECATHLON



DOMYOS FITNESS KIDS CLUB

p.3



PLANNING DES ÉVÉNEMENTS

p.5



KIDS 10MOIS-6ANS

Je m'amuse, je joue, je m'éveille

p.6



YOUNGS 6-12ANS

Je m'amuse, je joue, j'apprends

p.6



TEENAGERS 12-15ANS

Je m'amuse, j'apprends, je me perfectionne

p.7

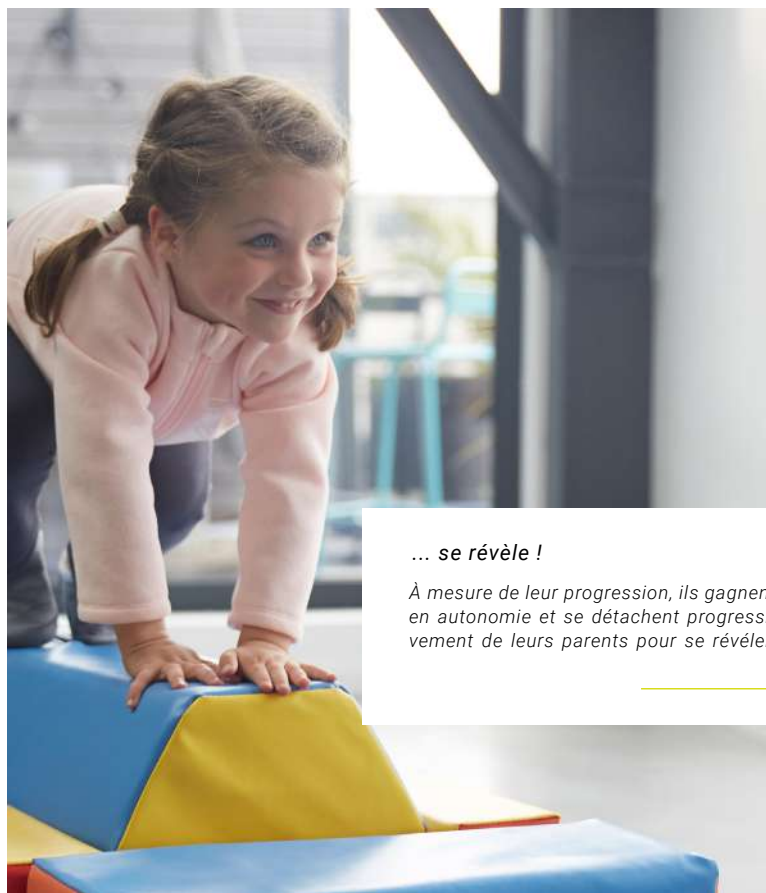
DOMYOS FITNESS KIDS CLUB !

CHAQUE ENFANT...



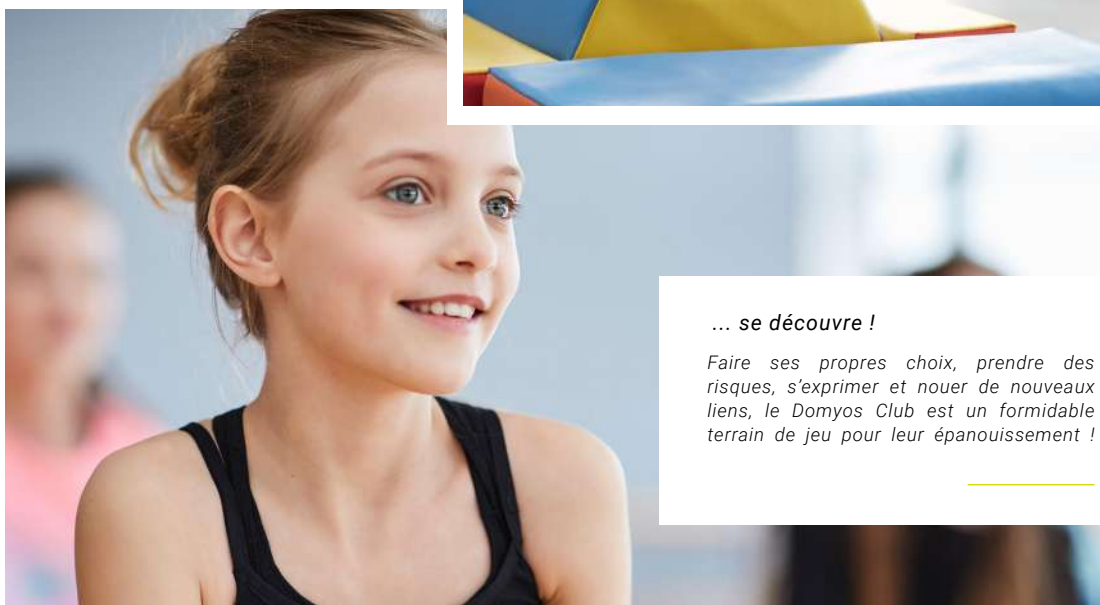
... découvre son sport !

Au Domyos Club, chaque enfant peut s'éveiller au sport et faire ses premières découvertes. En groupe ou avec leurs parents, les enfants y découvrent leurs capacités motrices, mais aussi leur personnalité.



... se révèle !

À mesure de leur progression, ils gagnent en autonomie et se détachent progressivement de leurs parents pour se révéler.



... se découvre !

Faire ses propres choix, prendre des risques, s'exprimer et nouer de nouveaux liens, le Domyos Club est un formidable terrain de jeu pour leur épanouissement !

DOMYOS FITNESS KIDS CLUB !

ENCORE PLUS DE FUN !



DOM'HOLIDAYS À PARTIR DE
les vacances sportives ! **12€**

Les DOM'HOLIDAYS, ce sont des demi-journées sportives encadrées dans une ambiance festive par des coaches spécialisés ! Pour une semaine, ou une demi-journée, les enfants y partagent des moments inoubliables et font de nouvelles rencontres.

KIDS SHOW
le spectacle des enfants !

OFFERT !

Durant ce spectacle, où toutes les pratiques sont représentées, les enfants vous montrent les résultats de leur apprentissage et leur progrès ! Un moment de rire et de plaisir où les enfants vont vous épater ! Les spectacles sont suivis d'un grand goûter tous ensemble !



Anniversaire
viens le fêter avec tes ami(e)s !

à partir de **119€**

PLANNING DES ÉVÉNEMENTS

C'est toujours la fête au Domyos Fitness Kids Club ! Toute l'année, l'équipe kids crée et propose des événements pour sourire et s'amuser avec les copains ou en famille.



OCTOBRE

DOM'HOLIDAYS
[du 21 au 31 octobre](#)

Les vacances sportives
des enfants de 4/9 ans.

SEPTEMBRE

DOMYOS DAYS
[du 8 au 15 septembre 2019](#)

Une semaine pour découvrir
les activités de vos enfants !



DÉCEMBRE

KIDS SHOW
[le 14 décembre](#)

Le spectacle de vos enfants !



Retrouvez l'ensemble des événements
sur domyos.fr/club

Rejoignez-nous sur



KIDS 10MOIS/6ANS

Je m'amuse, je joue, je m'éveille.

	10 - 18 mois		18 mois - 2,5 ans		2,5 - 4 ans		4 - 6 ans	
	salle		salle		salle		salle	
Lundi	9:30 FORM *	5	10:30 FORM *	5				
Mercredi			9:00 FORM *	5	10:00 FORM *	5	11:00 FORM *	5
					17:30 FORM *	5	14:30 FORM *	5
							15:30 DANCE	7
							16:30 MARTIAL FAMILY	5
Vendredi	9:30 FORM *	5	10:30 FORM *	5				
Samedi	9:30 FORM *	5	10:30 FORM *	5	11:30 FORM *	5	14:30 DANCE	7
					16:30 FORM *	5	15:30 FORM *	5
Dimanche					9:30 FORM *	5	11:30 DANCEFAMILY	3
							16:30 YOGAFAMILY	7

RÉSERVATION DES COURS FORM

* Pour assurer une qualité de cours optimale pour vos enfants, nous vous demandons de réserver leur place sur internet : www.domyos-club.resamania.fr



YOUNG 6/12ANS

Je m'amuse, je joue, j'apprends.

6-9 ans

salle

9-12 ans

salle

Mercredi	15:30 DANCE	3	16:30 JUMP	2
	16:30 MARTIAL FAMILY	5	16:30 MARTIAL FAMILY	5
	16:30 YOGA	7	17:30 DANCE	3

Samedi	14:30 FORM *	5		
	15:30 YOGA	7		

Dimanche	11:30 DANCEFAMILY	3	11:30 DANCEFAMILY	3
	15:00 BOXECIRCUIT	5	16:00 BOXETRAINING	5
	16:30 YOGAFAMILY	7	16:30 YOGAFAMILY	7

RÉSERVATION DES COURS FORM

* Pour assurer une qualité de cours optimale pour vos enfants, nous vous demandons de réserver leur place sur internet : www.domyos-club.resamania.fr



TEENAGERS 12/15ANS

Je m'amuse, j'apprends, je me perfectionne.

COMMENT LIRE MON PLANNING ?

Voici la grille de lecture que tu vas retrouver sur plannings et dans tes clubs :

Je trouve l'heure de début du cours	9:30	YOGA SOFT 80'	7	Je trouve le nom de mon cours
			*	Cours sur réservation
Je regarde la durée de mon cours : 30, 50, 60 ou 80 minutes		ABDOS30'	6	J'identifie le numéro de ma salle.
		BODYTONE 50'	1	Nouveautés dans ton club !
		VOTRE COURS À LA DEMANDE !		

NOUVEAUTÉ !! Cours à la demande :

Chaque semaine, ton Domyos Fitness Club de Lille te propose de choisir le cours du jeudi soir à 18h30 ! Un sondage en ligne via le Facebook du Club te proposera 3 cours différents au choix. Le sondage sera mis en ligne du vendredi au mardi 22h, pour un cours ayant lieu le jeudi à 18h30. À la clôture du vote, le cours le plus plébiscité aura lieu.

Besoin d'information supplémentaire sur un cours ou un objectif de pratique ?

Retrouvez tous nos concepts de cours et objectifs sur le site internet domyos.fr/club



DANCE

Je danse, je crée mon style

p.5



YOGA

Je me renforce, je m'assouplis, je me recentre

p.7



CARDIO

Je me défoule, je me dépense en m'amusant

p.8



GYM&PILATES

Je me tonifie, j'améliore ma posture

p.12



MUSCULATION & CROSS-TRAINING

J'entraîne le mouvement, je gagne en puissance

p.16

Je danse, je crée mon style



DANCE

VOTRE COURS COMMENCE À	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9:00	STEP SOFT50' 3	DANCE DOMYOS50' 3	DANCE DOMYOS50' 3	DANCE DOMYOS50' 3	STEP SOFT50' 3		
9:30						DANCE DOMYOS50' 3	STEP SOFT50' 3
10:00	DANCE DOMYOS50' 3	DANCE MEGAMIX50' 3	STEP SOFT50' 3		AÉRO SOFT50' 3		
10:30							AÉRO SOFT50' 3
11:30							DANCE FAMILY50' 3
12:30			DANCE MEGAMIX50' 3		DANCE DOMYOS50' 3		
17:30	AÉRO SOFT50' 3	STEP SOFT50' 3		AÉRO SOFT50' 3			DANCE DOMYOS50' 3
18:30		AÉRO SOFT50' 3	STEP SOFT50' 3	DANCE DOMYOS50' 3		DANCE DOMYOS50' 3	DANCE MEGAMIX50' 3
19:30		DANCE DOMYOS50' 3					
20:00					DANCE DOMYOS50' 3		
20:30	DANCE DOMYOS50' 3		DANCE DOMYOS50' 3				

INFOS CLUB

Sélectionnés par nos coachs, les cours présentés sur le planning Dance sont ludiques, fun et un excellent moyen de se dépenser entre amis ! Plaisir et sourire assurés !

Je me renforce, je m'assouplis, je me recentre



YOGA

NOUVEAUTÉ !

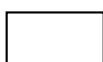


YOGANIDRA

Le Yoga Nidra, appelé aussi yoga du sommeil, est une séance de méditation et de relaxation de 30min. Pratiqué allongé sur dos, le coach vous guidera de façon à vous amener dans un état de semi conscience, favorisant la prise de conscience, l'introspection et la découverte de soi!

#relaxation #stressless #wellness

VOTRE COURS COMMENCE À	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7:10	YOGA MORNING60' 7		YOGA MORNING60' 7		YOGA MORNING60' 7		
8:30						YOGA SOFT50' 7	YOGA MORNING80' 7
9:00	YOGA SOFT50' 7	YIN YOGA80' 7			YOGA DYNAMIC50'		
10:00	YIN YOGA80' 7		YOGA SOFT50' 7				
11:30	YOGA NIDRA30' 7						
12:30	YIN YOGA50' 7				YOGA SOFT50' 7		
16:30							YOGA FAMILY50' 7
17:30				YOGA SOFT50' 7			
18:00					YOGA SOFT50' 7		
18:30			YIN YOGA50' 7				
19:00					YIN YOGA50' 7		
19:30		YOGA SOFT50' 7					
20:00				YOGA NIDRA30' 7			
20:30	YIN YOGA50' 7						



Nouveau concept de cours !

INFOS CLUB

Sélectionnés par nos coachs, les cours proposés sur le planning Yoga sont d'excellents moyens pour apprendre à gérer son stress tout au long de sa vie.

Je me défoule, je me dépense en m'amusant



NOUVEAUTÉ !

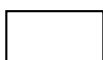


CARDIOCYCLINGTONE

Le Cardio Cyling Tone est un cours cycling sur vélos stationnaires avec une touche de renforcement musculaire. Pédalez pour engager efficacement votre coeur, vos jambes et vos abdominaux. Utilisez l'élastique pour tonifier vos bras, vos épaules et votre dos. Tous les muscles de votre corps seront sollicités. Parfait si vous êtes à la recherche d'une cours complet fun et efficace pour votre silhouette!

#toning #funky #heart

VOTRE COURS COMMENCE À	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7:10		CARDIO CYCLING BOOST 50' 4		CARDIO CYCLING BOOST 50' 4			
9:00	CARDIO CYCLING BOOST 50' 4		CARDIO CYCLING BOOST 50' 4		CARDIO CYCLING TONE 50' 4		
9:30							CARDIO CYCLING BOOST 50' 4
10:00			CARDIO CYCLING TONE 50' 4		CARDIO CYCLING BOOST 50' 4		
10:30						CARDIO CYCLING BOOST 50' 4	CARDIO CYCLING TONE 50' 4
12:30	CARDIO CYCLING TONE 50' 4		CARDIO JUMP 50' 2				
12:30			CARDIO CYCLING BOOST 50' 4		CARDIO CYCLING BOOST 50' 4		
17:30		CARDIO JUMP 50' 2					CARDIO CYCLING BOOST 50' 4
17:30		CARDIO CYCLING TONE 50' 4					
18:00					CARDIO JUMP 50' 2		
18:00					CARDIO CYCLING BOOST 50' 4		
18:30			CARDIO CYCLING BOOST 50' 4				CARDIO JUMP 50' 2
18:30	CARDIO CYCLING BOOST 50' 4						
19:30	CARDIO JUMP 50' 2						
19:30	CARDIO CYCLING BOOST 50' 4						



Nouveau concept de cours !

INFOS CLUB

Sélectionnés par nos coaches, les cours présentés sur le planning Cardio-training sont sans risque et adaptés au bon développement de nos teenagers. Plaisir et défoulement assurés !



Je me tonifie, j'améliore ma posture

GYM & PILATES

NOUVEAUTÉ !



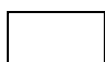
BODYTONE

Le Bodytone est un cours de renforcement musculaire dans le lequel l'utilisation du fluiball permet l'alternance des phases de mouvements dynamiques avec des exercices de stabilité. C'est le mélange idéal pour affiner et tonifier la silhouette tout en s'amusant.

#shape #fun #control

VOTRE COURS
COMMENCE À

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7:30					ABDOS30' 8		
8:30						GYM LIGHT50' 1	PILATES50' 1
9:00	PILATES BALL50' 1	PILATES50' 1	PILATES50' 1		BODYTONE 50' 1		
9:00	GYM LIGHT50' 2		GYM LIGHT50' 2				
9:30						BODYTONE 50' 1	GYM LIGHT50' 2
9:30						PILATES50' 7	
10:00	PILATES50' 1	GYM VITALITY50' 1	PILATES BALL50' 1	GYM VITALITY50' 1	GYM LIGHT50' 2	ABDOS30' 6	ABDOS30' 6
10:00		GYM LIGHT50' 2		BODYTONE 50' 2	ABDOS30' 6		
10:00		ABDOS30' 6		ABDOS30' 6	PILATES50' 7		
10:30						GYM LIGHT50' 2	PILATES BALL50' 1
10:30							STRETCHING 50' 7
11:00	STRETCHING 50' 1	PILATES BALL50' 1	ABDOS30' 1		PILATES BALL50' 1		
11:00	ABDOS30' 6		STRETCHING 50' 7		STRETCHING 50' 7		
11:30						STRETCHING 50' 1	BODYTONE 50' 1
11:30						ABDOS30' 6	ABDOS30' 6
12:30	PILATES BALL50' 1	GYM LIGHT50' 2	BODYTONE 50' 1	GYM LIGHT50' 1	BODYTONE 50' 1		
12:30			PILATES50' 7				
13:00		ABDOS30' 1	ABDOS30' 6				



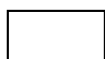
Nouveau concept de cours !

INFOS CLUB

Sélectionnés par nos coaches, les cours présentés sur le planning Gym & Pilates sont sans risque et adaptés au bon développement de nos teenagers. Plaisir et bien-être assurés !

VOTRE COURS
COMMENCE À

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
14:30	BODYTONE 50' 1	GYM LIGHT50' 1		GYM LIGHT50' 1	PILATES50' 1		
15:30	PILATES50' 1		GYM LIGHT50' 1	BODYTONE 50' 1			
16:30	PILATES BALL50' 1		BODYTONE 50' 1			BODYTONE 50' 1	GYM LIGHT50' 1
17:00					BODYTONE 50' 1		
17:30	GYM LIGHT50' 1	PILATES BALL50' 1	GYM LIGHT50' 2	BODYTONE 50' 1			BODYTONE 50' 1
17:30		ABDOS30' 6	PILATES50' 7				ABDOS30' 6
18:00			ABDOS30' 1		GYM LIGHT50' 1		
18:00					ABDOS30' 6		
18:30	PILATES50' 1	GYM LIGHT50' 1	PILATES BALL50' 1	PILATES50' 1		GYM LIGHT50' 1	STRETCHING 50' 7
18:30	ABDOS30' 6			ABDOS30' 6		ABDOS30' 6	
19:00		ABDOS30' 6	ABDOS30' 6				ABDOS30' 6
19:30	BODYTONE 50' 1		BODYTONE 50' 1	GYM LIGHT50' 2	ABDOS30' 6		
20:00		ABDOS30' 6		ABDOS30' 1			
20:30	ABDOS30' 6	BODYTONE 50' 1	GYM LIGHT50' 1	STRETCHING 50' 7			
20:30			STRETCHING 50' 7				



Nouveau concept de cours !

INFOS CLUB

Sélectionnés par nos coachs, les cours présentés sur le planning Gym & Pilates sont sans risque et adaptés au bon développement de nos teenagers. Plaisir et bien-être assurés !

MUSCULATION & CROSS-TRAINING

J'entraîne le mouvement, je gagne en puissance



VOTRE COURS COMMENCE À	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9:30	<i>CIRCUIT TRAINING LIGHT</i> 50' 8		<i>CIRCUIT TRAINING LIGHT</i> 50' 8				
10:30		<i>CIRCUIT TRAINING LIGHT</i> 50' 8					

INFOS CLUB

Sélectionnés par nos coachs, les cours proposés sur le planning Musculation et Cross-training sont sans risque pour le développement de nos teenagers et permettent la connaissance du bon geste et de la bonne pratique.