

## Où sommes nous ?

### Club Haltérophile Athlétique Angoumoisain

6, rue des chais, la grand font  
16000 Angoulême  
( près de la gare, derrière la salle omnisport )

05 - 45 - 38 - 36 - 53  
chaangoumoisain@sfr.fr  
[www.chaa.fr](http://www.chaa.fr)

Semaine 9h - 21h  
Samedi 9h - 18h

### Notre antenne à la Couronne :

Gymnase de l'université  
Route de la croix du milieu  
16400 La Couronne

## A noter :

Pour tout abonnement, vous devez fournir :

- Un certificat médical.
- Une autorisation parentale pour les mineurs.
- Un certificat de scolarité pour les étudiants.
- Une copie de la carte d'invalidité pour les personnes en situation de handicap.

Le règlement peut se faire en espèces, par chèque bancaire, CB, chèques vacances ou coupons sport.

Une serviette et des chaussures propres sont obligatoires lors des entraînements.

## Nos spécificités :

Club affilié à la Fédération Française Haltérophilie Musculation et à la Fédération Française de Force.

L'un des meilleurs plateaux de musculation du poitou-charentes.

Ambiance sportive et conviviale.

Programmes d'entraînement personnalisés par des coachs diplômés d'Etat.

Force Athlétique – Compétitions.

Initiation à l'haltérophilie.

Préparation physique des clubs sportifs.



# Club 2019 2020 Haltérophile Athlétique Angoumoisain




# MUSCU FITNESS



Salle  
climatisée

Parking

## Cours saison 2019 - 2020 :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9 h 45 - 10 h 30	T.A.F	C.A.F	R.M.G	GYM DIV	R.M.G	9 h 45 - 10 h 15 CARDIO SPEED
10 h 45 - 11 h 30	GYM DOUCE	PILATES	STRETCHING	STRETCHING	BIKING	10 h 20 - 10 h 50 R.M.G 10 h 55 - 11 h 25 STRETCHING
12 h 30 - 13 h 15	STRETCHING	R.M.G	CROSS TRAINING	BIKING	T.A.F	
12 h 30 - 13 h 15	R.M.G		STRETCHING		C.A.F	← Cours à La Couronne
17 h 45 - 18 h 30	STEP	C.A.F	17 h 45 - 18 h 55 H.I.I.T ABDOS	 BIKING	R.M.G	
18 h 45 - 19 h 30	R.M.G	BIKING	19 h 00 - 19 h 45 STEP	STRETCHING PILATES	CROSS TRAINING	
19 h 40 - 20 h 25	CROSS TRAINING	ABDOS STRETCHING		CARDIO SPEED	PILATES	

### BIKING

Cours de vélo intense visant à augmenter les capacités cardiovasculaires.

C.A.F ( Cuisses, Abdominaux, Fessiers )

Cours à thème basé sur le renforcement musculaire des cuisses, des abdominaux et des fessiers.

### CARDIO SPEED

Ce cours combine des mouvements aérobics athlétiques afin d'améliorer son endurance.

### CROSS TRAINING

Méthode d'entraînement physique regroupant des exercices de Force Athlétique avec d'autres exercices de renforcement musculaire, permettant ainsi d'améliorer la performance globale.

### GYM DIV

Alternance d'exercices cardio et renforcement musculaire sous forme ludique, accessible à tous.

### GYM DOUCE

Travail de tout le corps à intensité modérée accessible à tous.

### H.I.I.T

Cours qui alterne des exercices de forte intensité avec des périodes de récupération ou d'exercices plus modérés.

### PILATES

Exercices permettant de rééquilibrer les muscles du corps en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre et le maintien de la colonne vertébrale.

R.M.G ( Renforcement Musculaire Général )

Renforcement musculaire généralisé avec petits matériels: efficace, ludique, convivial.

### STEP

Cours chorégraphié sur une marche, travail cardio-respiratoire, de coordination et de mémorisation.

### STRETCHING

Etirements et assouplissements pour augmenter l'amplitude articulaire et musculaire.

T.A.F. ( Taille Abdos Fessiers )

Cours à thème basé sur le renforcement musculaire de la taille, des abdominaux et des fessiers.

