

PLANNING FITNESS 2018-2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
08H45	SALLE DANSE					
A	CARDIO / RM / STRETCH					SENIORS
10H15	ISABELLE					
18H00	SALLE JUDO	SALLE DANSE	SALLE DANSE	SALLE DANSE	SALLE DANSE	MARDI
A	RENFO : interval training BODY BARRE	PILATES INTERMEDIAIRES	PILATES AVANCES	PILATES DEBUTANTS	POUR ADOS ET ADULTES (1er trimestre) ** BODY SHAKE	17H00 - 18H00
19H00	CAF en alternance MANUE	BRIGITTE	BRIGITTE	BRIGITTE	CHRISTINA	BRIGITTE
19h00	SALLE DANSE	SALLE DANSE	SALLE DANSE	SALLE DANSE		SALLE DANSE
A	CARDIO / MIX DANSE	19H00/19H30 CARDIO TRAINING	RENFORCEMENT MUSCULAIRE ISABELLE	* STRONG BY ZUMBA CARDIO / RENFO SARAH		
20h00	MANUE					
19H30		19H30/20H30 STEP FABIENNE				SENIORS
A						JEUDI
20H30						17H00 - 18H00
20H00	SALLE DANSE		SALLE DANSE	SALLE JUDO		BRIGITTE
A	STRETCH		GYM DOUCE / RELAXATION STRETCH	(1er trimestre) GYM DOUCE/STRETCH		SALLE DANSE
21H00	MANUE		ISABELLE	SARAH		

*** explication strong by zumba :**

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4if2NWiVLU>

STRONG by Zumba® 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. Chaque flexion, chaque fente, chaque burpee se fait au rythme de la musique, pour vous pousser à tout donner jusqu'à la dernière mesure et au-delà.

**** explication body shake :**

Cours de chorégraphie style modern jazz sur des musiques actuelles