

PLANNING FITNESS 2021-2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
08H45	SALLE DANSE						
A	CARDIO / RM / STRETCH						SENIORS
10H15	ISABELLE						
18H00	SALLE DANSE	SALLE DANSE		SALLE DANSE	SALLE DANSE	SALLE DANSE	MARDI
A	RENFO : HIIT**** BODY BARRE	PILATES INITIES		PILATES DEBUTANTS	PILATES INTERMEDIAIRES	HIIT (20 pers maxi)	17H00 - 18H00
19H00	CAF en alternance MANUE	BRIGITTE		CARLA	BRIGITTE	CEDRIC	BRIGITTE
19h00	SALLE DANSE	SALLE DANSE	SALLE DE GYM	SALLE DANSE	SALLE DANSE	SALLE DANSE	SALLE DANSE
A	CARDIO / MIX DANCE	19H00/19H30	19H15/20H15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	HIIT	MIX RENFO***	CROSSTRAINING** (12 pers maxi)	
20h00	MANUE	CARDIO TRAINING	ISABELLE	CARLA	MANUE	CEDRIC	
19H30		19H30/20H30					SENIORS
A		STEP					JEUDI
20H30		FABIENNE					17H00 - 18H00
20H00			SALLE DE GYM		SALLE JUDO	SALLE DE BOXE	BRIGITTE
A			20H15/21H15 GYM DOUCE RELAXATION STRETCH		YOGALATES*	RENFO / MUSCU**** (12 pers maxi)	
21H00			ISABELLE		MANUE	CEDRIC	SALLE DANSE

* **explication YOGALATES :**

le yogalates est une méthode 2 en 1 qui mixe les vertus relaxantes du yoga et la technique de musculation du pilates pour 2 fois plus de bénéfices
le yogalates est à la fois bon pour le corps et pour l'esprit. Chaque cours se terminera par 15 mn de stretching et relaxation

** **explication CROSSTRAINING :** entraînement ludique avec petit matériel mêlant plusieurs disciplines (cardio, musculation, puissance, explosivité ...)

*** **explication MIX RENFO :** renforcement global musical avec petit matériel

**** **explication HIIT :** entraînements par intervalle à haute intensité au poids du corps (perte de graisse, renfo musculaire et endurance)

**** **explication RENFO/MUSCU :** musculation de l'ensemble du corps avec petit matériel