

PLANNING FITNESS 2023-2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
08H30	SALLE DANSE					
A	CARDIO / RM / STRETCH					SENIORS
10H00	ISABELLE					
18H00	SALLE DANSE	SALLE DANSE		SALLE DANSE		MARDI
A	RENFO : HIIT**** BODY BARRE	PILATES TOUS NIVEAUX	SALLE DE GYM	PILATES TOUS NIVEAUX		17H00 - 18H00
19H00	CAF en alternance MANUE	BRIGITTE	18H40/19H40 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	BRIGITTE		BRIGITTE
19h00	SALLE DANSE			SALLE DANSE		SALLE DANSE
A	CARDIO / MIX DANCE	SALLE DANSE 19H30/21H00	ISABELLE	MIX RENFO***		
20h00	MANUE		SALLE DE GYM 19H40/20H40 GYM DOUCE RELAXATION STRETCH	MANUE		
20h00		CARDIO / RENFO		SALLE DANSE		SENIORS
A			ISABELLE	YOGALATES*		JEUDI
21h00		CHRISTINA				17H00 - 18H00
21h00				MANUE		BRIGITTE
A						
22h00						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 FULL BODY :** renforcement musculaire sur l'ensemble du corps avec parfois du petit matériel

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

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