

PLANNING FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
8H30 A 10H SALLE DE DANSE			
CARDIO / RM / STRETCH			
AVEC ISABELLE			
	17H A 18H SALLE DE DANSE		17H A 18H SALLE DE DANSE
	FITNESS SENIOR		FITNESS SENIOR
	AVEC BRIGITTE		AVEC BRIGITTE
18H A 19H SALLE DE DANSE	18H A 19H SALLE DE DANSE		18H A 19H SALLE DE DANSE
RENFO / HIT/ BODY BARE/ CAF en alternance	PILATES TOUS NIVEAUX		PILATES TOUS NIVEAUX
AVEC MANNUE	AVEC BRIGITTE		AVEC BRIGITTE
19H A 20H SALLE DE DANSE		19H A 20H SALLE DE GYM	19H A 20H SALLE DE DANSE
CARDIO MIX DANCE	19H30 A 21H SALLE DE DANSE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	MIX RENFO
AVEC MANNUE		AVEC ISABELLE	AVEC MANNUE
	CARDIO / RENFO	20H A 20H45 SALLE DE GYM	20H A 21H SALLE DE DANSE
	AVEC CHRISTINA	GYM DOUCE / RELAXAATION/ STRETCH/ PILATES	YOGALATES
		AVEC ISABELLE	AVEC MANNUE

INFOS

YOGALATES : méthode 2 en 1 qui mixe les vertus relaxantes du yoga et la thechnique de musculation du pilates pour 2 fois plus de bénéfices. Le yogalate est à la fois bon pour le corps et pour l'esprit. Chaque cours se terminera par 15 min de stretching et relaxation.

MIX RENFO : renforcement musculaire sur l'ensemble du corps avec parfois du petit matériel

HIT : entraînements par intervalles à haute intensité au poids du corps (perte de graisse, renfo musculaire et endurance)