
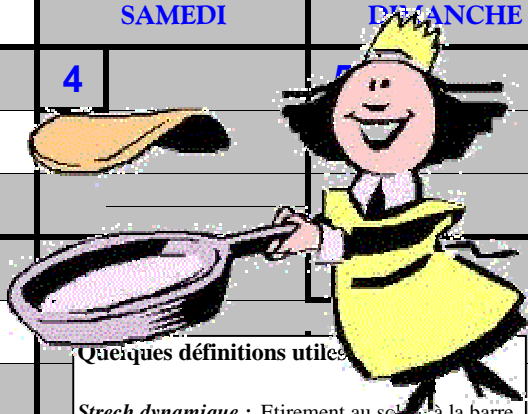


février 2012

Planning FITNESS

Salle GALLIENI

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DOMINICHE	
6	Matin			1	2	Elasto-Gym	3	4	
	Midi			Abdos Fessiers			B.E.D.		
	Soir					Total Gym			
7	Matin	6	Réveil musculaire	7	Sculpt'n Step	8	9	10	
	Midi		Interval Training		Gym Ball			Dos Abdos	
	Soir			Taille Abdos		Cuisses Fessiers			
8	Matin	13	Réveil musculaire	14	Total Gym	15	16	17	
	Midi		Gym Baton		Step'Strech			Sculpt'n Strech	
	Soir			Interval Training		Stretching			
9	Matin	20	Réveil musculaire	21	Sculpt'n Strech	22	23	24	
	Midi		L.I.A./Stretch			T.A.F.		Gym douce	
	Soir			Gym Ball		Marathon St Roch			
10	Matin	27	Pas de cours	28	Pas de cours	29			
	Midi		Pas de cours	Vacances Février - Stage CEJ					
	Soir			Pas de cours					
	Matin								
	Midi								
	Soir								



Quelques définitions utiles

Strech dynamique : Etirement au sol ou à la barre plus ou moins rapides.

Body Sculpt : Renforcement musculaire avec haltères élastiques bâtons.

T.A.F. : Taille Abdos Fessiers.

Step n'tone : idem Body Sculpt avec le step en matériel de base.

Total Gym : Travail en rythme de tout le corps.

Gym Haltères : Total Gym avec haltères.

Dos Abdos : Renforcement musculaire et étirements du dos, puis travail des abdominaux.

Pec Abdos : Travail des pectoraux puis travail des abdominaux.

LIA : Low Impact Aérobie - Enchaînement de pas chorégraphiques.

Pec Dos : Travail des pectoraux avec renforcement musculaire et étirements du dos.

B.E.D. et F.A.C. : Renforcement musculaire BED haut du corps (bras, épaules, dos) FAC bas du corps (Fessiers, abdos, cuisses).

Body Power : enchaînement d'exercices de musculation avec une barre de 3 Kgs.


N.B.- Le programme peut être modifié en fonction des circonstances.

Horaires : Lundi : 10H00/11H30 et 12H30/13H00, Mercredi et Vendredi : 12H30/13H30 - Mardi et Jeudi : 9H00/9H45 et 18H00/19H00

février 2012

Planning FITNESS

Salle ST ROCH

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
6	Matin			1	2	3	4
	Midi						
	Soir				B.E.D.	Stretching	
7	Matin	6	7	8	9	10	
	Midi						
	Soir		Step'Strech		Sculpt'n Strech	Abdos Fessiers	
8	Matin	13	14	15	16	17	18
	Midi						
	Soir		Sculpt'n Step		L.I.A./Stretch	Taille Abdos	
9	Matin	20	21	22	23	24	25
	Midi						
	Soir		Total Gym		Marathon St Roch	Gym douce	
10	Matin	27	28	29			
	Midi	Vacances Février - Stage CEJ					
	Soir		Pas de cours				
	Matin						
	Midi						
	Soir						



Stretching : plus ou moins.
Body Sculpt : Renforcement musculaire avec haltères élastiques bâtons.
T.A.F. : Taille Abdos Fessiers.
Step n'tone : idem Body Sculpt avec le step en matériel de base.
Total Gym : Travail en rythme de tout le corps.
Gym Haltères : Total Gym avec haltères.
Dos Abdos : Renforcement musculaire et étirements du dos, puis travail des abdominaux.
Pec Abdos : Travail des pectoraux puis travail des abdominaux.
LIA : Low Impact Aérobie - Enchaînement de pas chorégraphiques.
Pec Dos : Travail des pectoraux avec renforcement musculaire et étirements du dos.
B.E.D. et F.A.C. : Renforcement musculaire BED haut du corps (bras, épaules, dos) FAC bas du corps (Fessiers, abdos, cuisses).
Body Power : enchaînement d'exercices de musculation avec une barre de 3 Kgs.
N.B. - Le programme peut être modifié dn fonction des circonstances.

Horaires : Mardi, Jeudi et Vendredi : 19H15/20H00