

# janvier 2012

## Planning FITNESS

### Salle GALLIENI

| N° Sem | Séance | LUNDI                     | MARDI             | MERCREDI | JEUDI           | VENREDI   | SAMEDI          | DIMANCHE |                            |    |        |               |  |
|--------|--------|---------------------------|-------------------|----------|-----------------|-----------|-----------------|----------|----------------------------|----|--------|---------------|--|
| 1      | Matin  |                           |                   |          |                 |           |                 |          |                            |    |        |               |  |
|        | Midi   | <h1>BONNE ANNEE 2012</h1> |                   |          |                 |           |                 |          |                            |    |        |               |  |
|        | Soir   |                           |                   |          |                 |           |                 |          |                            |    |        |               |  |
| 2      | Matin  | 2                         | Pas de cours      | 3        | T.A.F.          | 4         |                 | 5        | Gym Ball                   | 6  |        | 7             |  |
|        | Midi   |                           | Pas de cours      |          |                 | Total Gym |                 |          |                            |    | B.E.D. |               |  |
|        | Soir   |                           |                   |          | Step'Strech     |           |                 |          | Sculpt'n Strech            |    |        |               |  |
| 3      | Matin  | 9                         | Réveil musculaire | 10       | Push & Lift     | 11        |                 | 12       | Gym douce                  | 13 |        | 1             |  |
|        | Midi   |                           | Sculpt'n Step     |          |                 |           | Circuit Ball    |          |                            |    |        | Stretching    |  |
|        | Soir   |                           |                   |          | Total Gym       |           |                 |          | Marathon St Roch "Galette" |    |        |               |  |
| 4      | Matin  | 16                        | Réveil musculaire | 17       | Sculpt'n Strech | 18        |                 | 19       | B.E.D.                     | 20 |        | 2             |  |
|        | Midi   |                           | Step'Strech       |          |                 |           | Sculpt'n Strech |          |                            |    |        | Gym Ball      |  |
|        | Soir   |                           |                   |          | Sculpt-tonic    |           |                 |          | Abdos Fessiers             |    |        |               |  |
| 5      | Matin  | 23                        | Réveil musculaire | 24       | Dos Abdos       | 25        |                 | 26       | Gym Ball                   | 27 |        | 2             |  |
|        | Midi   |                           | Total Gym         |          |                 |           | Taille Abdos    |          |                            |    |        | Elasto-fesses |  |
|        | Soir   |                           |                   |          | B.E.D.          |           |                 |          | Sculpt'n Step              |    |        |               |  |
| 6      | Matin  | 30                        | Réveil musculaire | 31       | Total Gym       |           |                 |          |                            |    |        |               |  |
|        | Midi   |                           | Sculpt-tonic      |          |                 |           |                 |          |                            |    |        |               |  |
|        | Soir   |                           |                   |          | Gym Ball        |           |                 |          |                            |    |        |               |  |



**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 dn fonction des circonstances.

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

# janvier 2012

## Planning FITNESS

### Salle ST ROCH

| N° Sem | Séance | LUNDI  | MARDI           | MERCREDI | JEUDI                      | VENDREDI       | SAMEDI   | DIMANCHE |  |
|--------|--------|--|-----------------|----------|----------------------------|----------------|--|----------|--|
| 1      | Matin  |  |                 |          |                            |                |   |          |  |
|        | Midi   | <h1 style="color: orange;">BONNE ANNEE 2012</h1> |                 |          |                            |                |  |          |  |
|        | Soir   |  |                 |          |                            |                |  |          |  |
| 2      | Matin  | 2  | 3               | 4        | 5                          | 6              | <p><b>Quelques définitions utiles...</b></p> <p><u>Stretch dynamique</u> : Etirement au sol ou à la barre plus ou moins rapides.</p> <p><u>Body Sculpt</u> : Renforcement musculaire avec haltères élastiques bâtons.</p> <p><u>T.A.F.</u> : Taille Abdos Fessiers.</p> <p><u>Step n'tone</u> : idem Body Sculpt avec le step en matériel de base.</p> <p><u>Total Gym</u> : Travail en rythme de tout le corps.</p> <p><u>Gym Haltères</u> : Total Gym avec haltères.</p> <p><u>Dos Abdos</u> : Renforcement musculaire et étirements du dos, puis travail des abdominaux.</p> <p><u>Pec Abdos</u> : Travail des pectoraux puis travail des abdominaux.</p> <p><u>LIA</u> : Low Impact Aérobie - Enchaînement de pas chorégraphiques.</p> <p><u>Pec Dos</u> : Travail des pectoraux avec renforcement musculaire et étirements du dos.</p> <p><u>B.E.D. et F.A.C.</u> : Renforcement musculaire BED haut du corps (bras, épaules, dos) FAC bas du corps (Fessiers, abdos, cuisses).</p> <p><u>Body Power</u> : enchaînement d'exercices de musculation avec une barre de 3 Kgs.</p> <p><u>N.B.-</u> Le programme peut être modifié dn fonction des circonstances.</p> |          |  |
|        | Midi   |  |                 |          |                            |                |  |          |  |
|        | Soir   |  | Total Gym       |          | Step'Strech                | Abdos Fessiers |  |          |  |
| 3      | Matin  | 9  | 10              | 11       | 12                         | 13             | 14   |          |  |
|        | Midi   |  |                 |          |                            |                |  |          |  |
|        | Soir   |  | Sculpt'n Strech |          | Marathon St Roch "Galette" | Gym douce      |  |          |  |
| 4      | Matin  | 16   | 17              | 18       | 19                         | 20             | 21   |          |  |
|        | Midi   |  |                 |          |                            |                |  |          |  |
|        | Soir   |  | T.A.F.          |          | Sculpt'n Step              | B.E.D.         |  |          |  |
| 5      | Matin  | 23   | 24              | 25       | 26                         | 27             | 28   |          |  |
|        | Midi   |  |                 |          |                            |                |  |          |  |
|        | Soir   |  | L.I.A./Stretch  |          | Elasto-Gym                 | Dos Abdos      |  |          |  |
| 6      | Matin  | 30   | 31              |          |                            |                |  |          |  |
|        | Midi   |  |                 |          |                            |                |  |          |  |
|        | Soir   |  | Gym Baton       |          |                            |                |  |          |  |

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