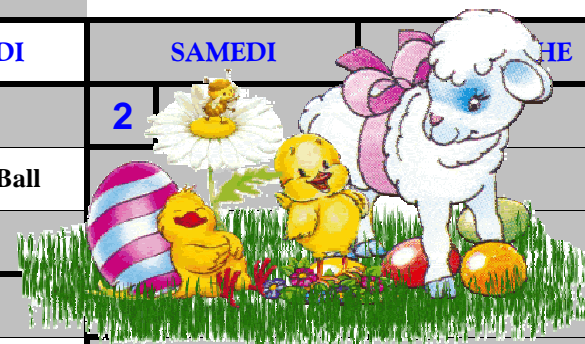


avril 2011

Planning FITNESS

Salle GALLIENI

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DOMINIQUE	
14	Matin					1	2		
	Midi						Gym Ball		
	Soir								
15	Matin	4 Réveil musculaire	5	Total Gym	6	7	Dos Abdos	8	
	Midi		Interval Training		Circuit Training			B.E.D.	
	Soir			Sculpt'n Strech		Gym Ball			
16	Matin	11 Réveil musculaire	12	Gym Ball	13	14	Gym douce	15	
	Midi		Total Gym		T.A.F.			Stretching	
	Soir			Stretching		Marathon St Roch			
17	Matin	18 Pas de cours	19	Pas de cours	20	21	Pas de cours	22	
	Midi	Pas de cours	Vacances Pâques - Stage CEJ					Pas de cours	
	Soir			Pas de cours		Pas de cours			
18	Matin	25	26	B.E.D.	27	28	Sculpt'n Strech	29	
	Midi					Gym Ball		Elasto-Gym	
	Soir			T.A.F.			Interval Training		
	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 dn fonction des circonstances.

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

avril 2011

Planning FITNESS

Salle ST ROCH

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI		
14	Matin					1		
	Midi							
	Soir						Dos Abdos	
15	Matin	4	5	6	7	8		
	Midi							
	Soir		Interval Training		Taille Abdos		Cuisses Fessiers	
16	Matin	11	12	13	14	15		
	Midi							
	Soir		Total Gym		Marathon St Roch		Stretching	
17	Matin	18	19	20	21	22		
	Midi	Vacances Pâques - Stage CEJ						
	Soir		Pas de cours		Pas de cours		Pas de cours	
18	Matin	25	26	27	28	29		
	Midi							
	Soir		Step'Strech		Sculpt'n Strech		B.E.D.	
	Matin							
	Midi							
	Soir							



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 : Mardi et Vendredi : 19H00/20H00 - Jeudi : 19H15/20H00 et 20H00/21H00