

novembre 2011

Planning FITNESS

CASTAGNIERS

N° Sem	Seance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
45	18h30 19h00		1 	2 STEP	3	4	5	6	
	19h00 19h30			## Elasto-fesses					
	19h30 20h00			Stretching					
46	18h30 19h00	7 Circuit Training	8	9 Taille Abdos	10	11 	12	13	
	19h00 19h30	Circuit Training		Cuisses Fessiers					
	19h30 20h00	Stretching		Stretching					
47	18h30 19h00	14 STEP	15	16 Gym Ball	17	18	19	20	
	19h00 19h30	B.E.D.		Gym Ball					
	19h30 20h00	Stretching		Stretching					
48	18h30 19h00	21 Sculpt'n Strech	22	23 Total Gym	24	25	26	27	
	19h00 19h30	Sculpt'n Strech		Total Gym					
	19h30 20h00	Gym douce		Stretching					
49	18h30 19h00	28 Gym Baton	29	30 Interval Training					
	19h00 19h30	Gym Ball		Interval Training					
	19h30 20h00	Stretching		Gym douce					
	18h30 19h00			<div style="background-color: yellow; text-align: center; padding: 10px;"> SOIREE BEAUJOLAIS... (Au Club House de l'ASBTP - 42 Avenue Galliéni à NICE) Le Jeudi 17 après le "Marathon" !!! <i>Pensez à réserver votre repas, dès maintenant !!!</i> </div>					
19h00 19h30									
19h30 20h00									



28 **Gym** : Total gym avec ballon

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 et Mercredi : 18H30/19H00 - 19H00/19H30 - 19H30/20H00