

janvier 2012

Planning FITNESS

CASTAGNIERS

N° Sem	Seance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	18h30 19h00	BONNE ANNEE 2012						
	19h00 19h30							
	19h30 20h00							
2	18h30 19h00	2	Pas de cours	3	4	Taille Abdos	5	6
	19h00 19h30		Pas de cours			Cuisses Fessiers		
	19h30 20h00		Pas de cours			Stretching		
3	18h30 19h00	9	Total Gym	10	11	Sculpt'n Step	12	13
	19h00 19h30		Total Gym			Sculpt'n Step		
	19h30 20h00		Gym Ball			Stretching		
4	18h30 19h00	16	Gym Baton	17	18	L.I.A.	19	20
	19h00 19h30		Gym Baton			Gym Ball		
	19h30 20h00		Stretching			Galette des Rois		
5	18h30 19h00	23	Interval Training	24	25	Abdos	26	27
	19h00 19h30		Interval Training			Fessiers		
	19h30 20h00		Stretching			Stretching		
6	18h30 19h00	30	Step	31				
	19h00 19h30		Step					
	19h30 20h00		Stretching					



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