

décembre 2011

Planning FITNESS

CASTAGNIERS

N° Sem	Seance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
49	18h30 19h00				1	2	3	4	
	19h00 19h30			#					
	19h30 20h00								
50	18h30 19h00	5	Total Gym	6	7	Step n' Circuit sculpt	8	9	
	19h00 19h30		B.E.D.			Step n' Circuit sculpt			
	19h30 20h00		Gym Ball			Stretching			
51	18h30 19h00	12	STEP	13	14	Gym Baton	15	16	
	19h00 19h30		Elasto-fesses			Gym Baton			
	19h30 20h00		Abdos Stretch			Stretching			
52	18h30 19h00	19	Pas de cours	20	21	Pas de cours	22	23	
	19h00 19h30		Pas de cours			Pas de cours			
	19h30 20h00		Pas de cours						
53	18h30 19h00	26	Pas de cours	<div style="background-color: yellow; padding: 10px; text-align: center;"> <p>REPAS DE NOEL... <i>avec tirage de la TOMBOLA</i> <i>(Une TV écran plat, paniers garnis, crêpière, champagne etc....)</i></p> <p>Le Jeudi 15 à partir de 19H30 ! <i>Pensez à réserver votre repas, dès maintenant !!!</i></p> </div>					
	19h00 19h30		Pas de cours						
	19h30 20h00		Pas de cours						
	18h30 19h00								
	19h00 19h30								
	19h30 20h00								



... sculpt avec le step en matériel.

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