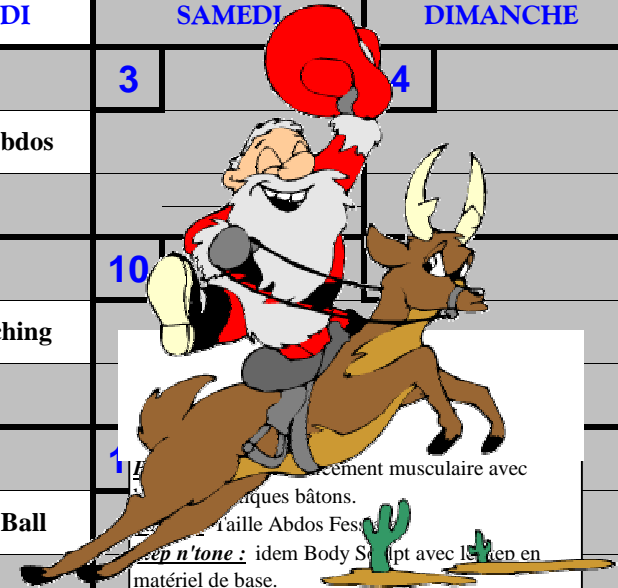


décembre 2011

Planning FITNESS

Salle GALLIENI

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
49	Matin				1	Push & Lift	2		
	Midi						Dos Abdos	4	
	Soir					Total Gym			
50	Matin	5	Réveil musculaire	6	Abdos Fessiers	7		8	
	Midi		Gym Baton			Total Gym		9	
	Soir			Gym Baton			F.A.C.	10	
51	Matin	12	Réveil musculaire	13	Gym Ball	14		15	
	Midi		Sculpt-tonic			Step'Strech		16	
	Soir			B.E.D.			T.A.F.		
52	Matin	19	Pas de cours	20	Pas de cours	21		22	
	Midi		Pas de cours			Pas de cours		23	
	Soir								
53	Matin	26	Pas de cours	<p style="text-align: center;">REPAS DE NOEL... <i>avec tirage de la TOMBOLA</i> <i>(Une TV écran plat, paniers garnis, crêpière, champagne etc....)</i></p> <p style="text-align: center;">Le Jeudi 15 à partir de 19H30 ! <i>Pensez à réserver votre repas, dès maintenant !!!</i></p>					
	Midi		Pas de cours						
	Soir								
	Matin								
	Midi								
	Soir								



1 **Réveil musculaire** : Travail en rythme de tout le corps avec quelques bâtons.

2 **Abdos Fessiers** : Travail des fessiers et des abdominaux.

3 **Sculpt-tonic** : idem Body Sculpt avec le matériel de base.

4 **Total Gym** : Travail en rythme de tout le corps.

5 **Gym Haltères** : Total Gym avec haltères.

6 **Dos Abdos** : Renforcement musculaire et étirements du dos, puis travail des abdominaux.

7 **Pec Abdos** : Travail des pectoraux puis travail des abdominaux.

8 **LIA** : Low Impact Aérobie - Enchaînement de pas chorégraphiques.

9 **Pec Dos** : Travail des pectoraux avec renforcement musculaire et étirements du dos.

10 **B.E.D. et F.A.C.** : Renforcement musculaire BED haut du corps (bras, épaules, dos) FAC bas du corps (Fessiers, abdos, cuisses).

11 **Body Power** : enchaînement d'exercices de musculation avec une barre de 3 Kgs.

N.B.- Le programme peut être modifié en fonction des circonstances.

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

décembre 2011

Planning FITNESS

Salle ST ROCH

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
49	Matin				1	2	3	4
	Midi							
	Soir				Elasto-fesses	Taille Abdos		
50	Matin	5	6	7	8	9		
	Midi							
	Soir		Step'Strech		Sculpt-tonic	Stretching		
51	Matin	12	13	14	15	16		
	Midi							
	Soir		Gym Baton		Cours Galliéni (18/19H15)	B.E.D.		
52	Matin	19	20	21	22	23	24	
	Midi							
	Soir						Pas de cours	
53	Matin	26					31	
	Midi							
	Soir						Pas de cours	
	Matin							
	Midi							
	Soir							



REPAS DE NOEL...
avec tirage de la **TOMBOLA**
(Une TV écran plat, paniers garnis, crêpière, champagne etc...)

Le Jeudi 15 à partir de 19H30 !
Pensez à réserver votre repas, dès maintenant !!!

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, Jeudi et Vendredi : 19H15/20H00