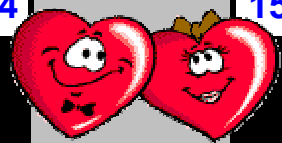


# février 2012

## Planning FITNESS

### CASTAGNIERS

N° Sem	Seance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6	18h30 19h00			1 Gym Ball	2	3		
	19h00 19h30			1 Gym Ball				
	19h30 20h00			Stretching				
7	18h30 19h00	6 L.I.A.	7	8 Elasto-Gym	9	10	11	
	19h00 19h30	Taille Abdos		Elasto-Gym				
	19h30 20h00	Fessiers Strech		B.E.D.				
8	18h30 19h00	13 Sculpt'n Strech	14	15 Step	16	17	18	
	19h00 19h30	Sculpt'n Strech		Step				
	19h30 20h00	Gym douce		Stretching				
9	18h30 19h00	20 Circuit Training	21	22 Total Gym	23	24	25	
	19h00 19h30	Circuit Training		Total Gym				
	19h30 20h00	Stretching		L.I.A./Stretch				
10	18h30 19h00	27 Pas de cours	28	29 Pas de cours				
	19h00 19h30	Pas de cours	Vacances Février - Stage CEJ					
	19h30 20h00	Pas de cours		Pas de cours				
	18h30 19h00							
	19h00 19h30							
	19h30 20h00							



**Strech dynamique :** Travail au sol ou à la barre plus ou moins rapides.

**Body Sculpt :** Renforcement musculaire avec haltères élastiques bâtons.

**T.A.B.F. :** Taille Abdos Fessiers

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