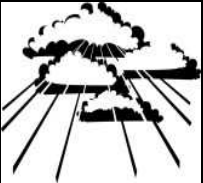




# juin 2011

## Planning FITNESS

### Salle GALLIENI

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE		
23	Matin			1 Gym Ball	2 	3	4	5		
	Midi			Taille Abdos		Cuisses Fessier				
	Soir									
24	Matin	6 Réveil musculaire	7 Sculpt'n Strech	8	9 B.E.D.	10				
	Midi	Total Gym		Gym Baton		Gym Ball				
	Soir		Gym Ball		Step'Strech					
25	Matin	13 	14	15 T.A.F.	16	17	18	19		
	Midi		Réveil musculaire	Total Gym		Abdos Fessiers				
	Soir		Gym Baton		Sculpt'n Strech					
26	Matin	20 Réveil musculaire	21	22	23	24	25	26		
	Midi	Total Gym		Gym Ball		Stretching				
	Soir		Stretching		Marathon St Roch					
27	Matin	27	<p><b>A TITRE EXCEPTIONNEL, les cours se termineront le 24 Juin 2011, au soir !</b>  <b>Reprise des cours : Lundi 5 Septembre 2011.</b>  <b>BONNES VACANCES !!!!</b></p> <p><b>Et N'OUBLIEZ PAS</b> </p>							
	Midi									
	Soir									
	Matin									
	Midi									
	Soir									



**Sommaire des notions utiles...**

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

**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.


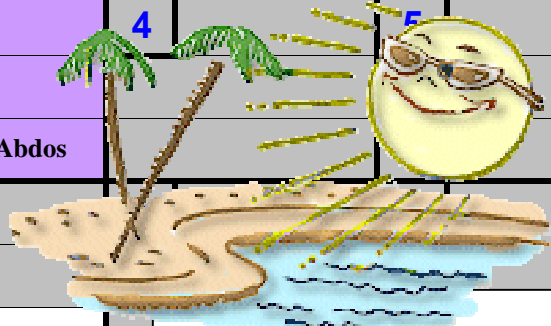




Horaires : Lundi : 10H00/11H30 et 12H30/13H00, Mercredi et Vendredi : 12H30/13H30 - Mardi et Jeudi : 9H00/9H45 et 18H00/19H00

# juin 2011

## Planning FITNESS

### Salle ST ROCH

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
23	Matin			1	2		3	4	
	Midi							5	
	Soir					Dos Abdos			
24	Matin	6	7	8	9	10			
	Midi								
	Soir		Total Gym		Gym Baton Taille Abdos	Cuisses Fessiers			
25	Matin	13	14	15	16	17	18		
	Midi							<p><b>Stretch dynamique</b> : Etirement au sol ou à la barre plus ou moins rapides.</p> <p><b>Body Sculpt</b> : Renforcement musculaire avec haltères élastiques bâtons.</p> <p><b>T.A.F.</b> : Taille Abdos Fessiers.</p> <p><b>Step n'tone</b> : idem Body Sculpt avec le step en matériel de base.</p> <p><b>Total Gym</b> : Travail en rythme de tout le corps.</p> <p><b>Gym Haltères</b> : Total Gym avec haltères.</p> <p><b>Dos Abdos</b> : Renforcement musculaire et étirements du dos, puis travail des abdominaux.</p> <p><b>Pec Abdos</b> : Travail des pectoraux puis travail des abdominaux.</p> <p><b>LIA</b> : Low Impact Aérobie - Enchaînement de pas chorégraphiques.</p> <p><b>Pec Dos</b> : Travail des pectoraux avec renforcement musculaire et étirements du dos.</p>	
	Soir		Step'Strech		Sculpt'n Strech	B.E.D.			
26	Matin	20	21	22	23	24	25		
	Midi								
	Soir		L.I.A./ Strech		Marathon St Roch	Stretching			
27	Matin	27	<p><b>A TITRE EXCEPTIONNEL, les cours se termineront le 24 Juin 2011, au soir !</b></p> <p><b>Reprise des cours : Lundi 5 Septembre 2011.</b></p> <p><b>BONNES VACANCES !!!!</b></p> <p><b>Et N'OUBLIEZ PAS</b> </p>						
	Midi								
	Soir								
	Matin								
	Midi								
	Soir								



Horaires : Mardi et Vendredi : 19H00/20H00 - Jeudi : 19H15/20H00 et 20H00/21H00