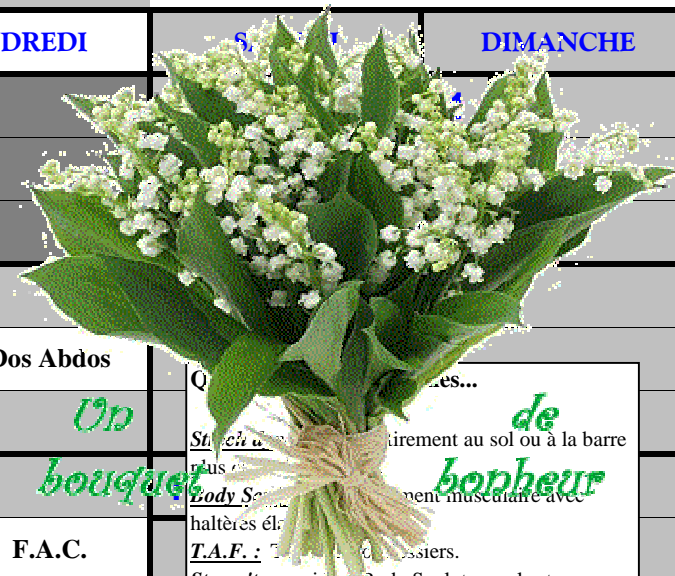


mai 2011

Planning FITNESS

Salle GALLIENI

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SABAT	DIMANCHE
18	Matin							
	Midi							
	Soir							
19	Matin	2 Réveil musculaire	3 T.A.F.	4	5 Gym Ball	6		
	Midi	Total Gym		Sculpt'n Strech		Dos Abdos		
	Soir		Interval Training		Elasto-fesses			
20	Matin	9 Réveil musculaire	10 Gym Baton	11	12 Body Power	13		
	Midi	L.I.A./ Strech		B.E.D.		F.A.C.		
	Soir		Total Gym		Gym Ball			
21	Matin	16 Réveil musculaire	17 Sculpt'n Strech	18	19 Gym douce	20	21	
	Midi	Step'Strech		Gym Ball		Stretching		
	Soir		Stretching		Marathon St Roch			
22	Matin	23 Réveil musculaire	24 Total Gym	25	26 B.E.D.	27		
	Midi	Interval Training		T.A.F.		Gym Ball		
	Soir		Elasto-Gym		Step'Strech			
23	Matin	30 Réveil musculaire	31 Abdos Strech					
	Midi	Step n' Circuit sculpt						
	Soir		Gym Ball					



Q...es...
 de
 bonheur
 Stretching : Travail au sol ou à la barre
 plus...
 Body Sculpt : Travail en rythme musculaire avec
 haltères él...
 T.A.F. : Travail à l'aide de cassiers.
 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.



Et n'oubliez pas....
 Le jeudi 5 mai
 Soirée "PAELLA"

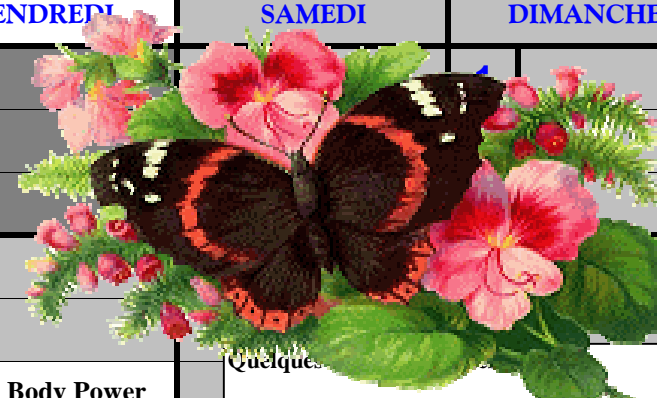
Horaires : Lundi : 10H00/11H30 et 12H30/13H00, Mercredi et Vendredi : 12H30/13H30 - Mardi et Jeudi : 9H00/9H45 et 18H00/19H00

mai 2011

Planning FITNESS

Salle ST ROCH

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18	Matin							
	Midi							
	Soir							
19	Matin	2	3	4	5	6		
	Midi							
	Soir		L.I.A./ Strech		T.A.F.	Body Power		
20	Matin	9	10	11	12	13	14	
	Midi							
	Soir		Sculpt'n Strech		Step 90 mn	B.E.D.		
21	Matin	16	17	18	19	20	21	
	Midi							
	Soir		Total Gym		Marathon St Roch	Stretching		
22	Matin	23	24	25	26	27		
	Midi							
	Soir		Interval Training		Elasto-fesses Initiation Latino	Abdos Strech		
23	Matin	30	31					
	Midi							
	Soir		Step n' Circuit sculpt					



Quelques...

Stretch 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.



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