

mars 2011

Planning FITNESS

Salle GALLIENI

ah! le printemps!



N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VEND	SAM	DIMANCHE					
10	Matin		1	Sculpt'n Strech	2		3	F.A.C.	4				
	Midi					Gym Ball				Abdos Fessiers			
	Soir			Elasto-Gym				Interval Training					
11	Matin	7	Réveil musculaire	8	Total Gym	9		10	Gym Ball	11		12	
	Midi		L.I.A./ Strech				T.A.F.				B.E.D.		
	Soir				Sculpt'n Strech				Step'Strech				
12	Matin	14	Réveil musculaire	15	Elasto-Gym	16		17	T.A.F.	18		19	
	Midi		Step n' Circuit sculpt				Abdos Strech				Stretching		
	Soir				Gym Ball				Total Gym				
13	Matin	21	Réveil musculaire	22	B.E.D.	23		24	Gym douce	25		26	
	Midi		Step'Strech				Elasto-fesses				Gym Ball		
	Soir				T.A.F.				Stretching				
14	Matin	28	Réveil musculaire	29	Taille Abdos	30		31	Cuisses Fessiers				
	Midi		Total Gym				Sculpt'n Strech						
	Soir				B.E.D.				Circuit Training				
	Matin												
	Midi												
	Soir												

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

mars 2011

Planning FITNESS

Salle ST ROCH

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10	Matin		1		2		3	
	Midi							
	Soir		Step'Strech		Taille Abdos		Stretching	
11	Matin	7		8		9		10
	Midi							
	Soir			Total Gym		Elasto-Gym		Cuisses Fessiers
12	Matin	14		15		16		17
	Midi							
	Soir			Step n' Circuit sculpt		B.E.D. Initiation Latino		Gym douce
13	Matin	21		22		23		24
	Midi							
	Soir			Sculpt'n Strech		L.I.A./ Strech		Marathon Daube CASTAGNIERS
14	Matin	28		29		30		31
	Midi							
	Soir			T.A.F.		Step 90 mn		
	Matin							
	Midi							
	Soir							



Quelques définitions 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.

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