

novembre 2011

Planning FITNESS

Salle GALLIENI

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
45	Matin		1	2	3	4	5	6
	Midi			Total Gym		Abdos Fessiers		
	Soir				B.E.D.			
46	Matin	7	8	9	10	11	11	11
	Midi	Réveil musculaire	Taille Abdos		Cuisses Fessiers			
	Soir	Gym Baton	Step n' Circuit sculpt	Step'Strech		T.A.F.		
47	Matin	14	15	16	17	18	18	18
	Midi	Réveil musculaire	Sculpt'n Strech		Gym douce		Stretching	
	Soir	Total Gym	Stretching	F.A.C.	Marathon "Beaujolais" Gallieni			
48	Matin	21	22	23	24	25	25	25
	Midi	Réveil musculaire	Total Gym		Elasto-fesses		B.E.D.	
	Soir	Step n' Circuit sculpt	Sculpt'n Strech	Gym Ball		Total Gym		
49	Matin	28	29	30				
	Midi	Réveil musculaire	Gym Baton					
	Soir	Interval Training	Gym Ball	Sculpt'n Strech				
	Matin			<div style="background-color: yellow; padding: 10px; text-align: center;"> SOIREE BEAUJOLAIS... Le Jeudi 17 après le "Marathon" !!! Pensez à réserver votre repas, dès maintenant !!! </div>				
Midi								
Soir								



Gym L... : ...

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.

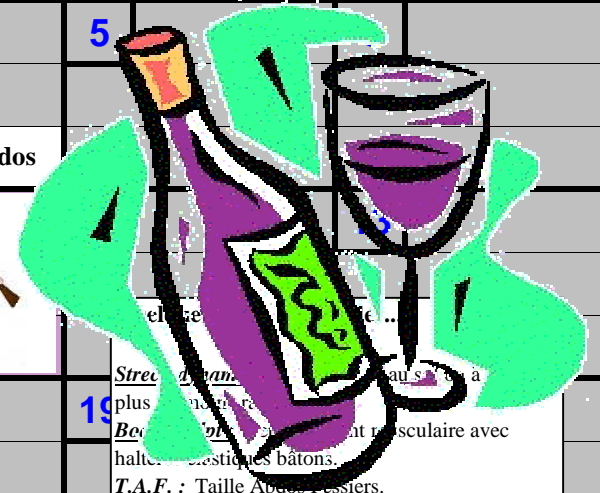
Horaires : Lundi : 10H00/11H30 et 12H30/13H00, Mercredi et Vendredi : 12H30/13H30 - Mardi et Jeudi : 9H00/9H45 et 18H00/19H00

novembre 2011

Planning FITNESS

Salle ST ROCH

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
45	Matin		1	2	3	4	5	
	Midi							
	Soir				Step'Strech	Taille Abdos		
46	Matin	7	8	9	10	11		
	Midi							
	Soir		Total Gym		Circuit Training			
47	Matin	14	15	16	17	18	19	
	Midi							
	Soir		T.A.F.		Marathon "Beaujolais" Galliéni	Stretching		
48	Matin	21	22	23	24	25	26	
	Midi							
	Soir		Gym Baton		Sculpt'n Strech	Cuisses Fessiers		
49	Matin	28	29	30				
	Midi							
	Soir		Step n' Circuit sculpt					
	Matin			SOIREE BEAUJOLAIS... Le Jeudi 17 après le "Marathon" !!! <i>Pensez à réserver votre repas, dès maintenant !!!</i>				
Midi								
Soir								



Stretching : Travail des muscles de tout le corps.

Bec : Travail 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 en fonction des circonstances.

Horaires : Mardi, Jeudi et Vendredi : 19H15/20H00