

# octobre 2011

## Planning FITNESS

### Salle GALLIENI

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	
40	Matin						
	Midi						
	Soir						
41	Matin	3 Réveil musculaire	4	5 Gym Baton	6	7 Sculpt'n Strech	
	Midi	Interval Training		Gym Ball		Dos Abdos	
	Soir		Elasto-Gym		T.A.F.		
42	Matin	10 Réveil musculaire	11	12 Total Gym	13	14 Gym Ball	
	Midi	Step'Strech		Circuit Training		B.E.D.	
	Soir		F.A.C.		Push & Lift		
43	Matin	17 Réveil musculaire	18	19 B.E.D.	20	21 Gym douce	
	Midi	Total Gym		T.A.F.		Stretching	
	Soir		Gym Ball		Marathon Galliéni		
44	Matin	24 Pas de cours	25	26 Pas de cours	27	28 Pas de cours	
	Midi	Vacances Toussaint - Stage CEJ					Pas de cours
	Soir		Pas de cours		Pas de cours		
45	Matin	31 Réveil musculaire					
	Midi	Gym Baton					
	Soir	(Sous réserve : Pont ...?)					

# BON ANNIVERSAIRE



Total Gym : Travail du corps.  
 Gym Haltères : Travail 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.

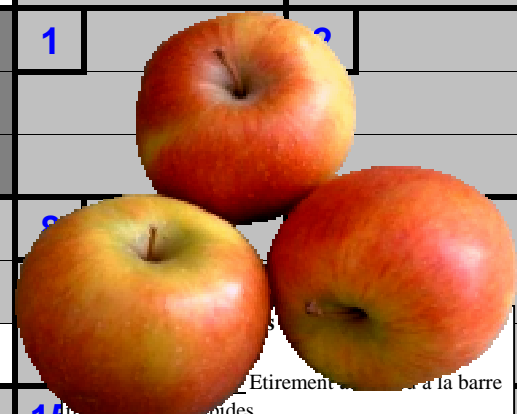
Horaires : Lundi : 10H00/11H30 et 12H30/13H00, Mercredi et Vendredi : 12H30/13H30 - Mardi et Jeudi : 9H00/9H45 et 18H00/19H00

# octobre 2011

## Planning FITNESS

### Salle ST ROCH

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
40	Matin						1	2	
	Midi								
	Soir								
41	Matin	3	4	5	6	7	8	9	
	Midi								
	Soir		Step'Strech		Sculpt'n Strech	Dos Abdos			
42	Matin	10	11	12	13	14	15	16	
	Midi								
	Soir		Interval Training		T.A.F.	B.E.D.			
43	Matin	17	18	19	20	21	22	23	
	Midi								
	Soir		Total Gym		Marathon Galliéni	Stretching			
44	Matin	24	25	26	27	28	29	30	
	Midi	Vacances Toussaint - Stage CEJ							
	Soir		Pas de cours		Pas de cours	Pas de cours			
45	Matin	31							
	Midi								
	Soir								



Etirement du dos à la barre  
 P... 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, Jeudi et Vendredi : 19H15/20H00