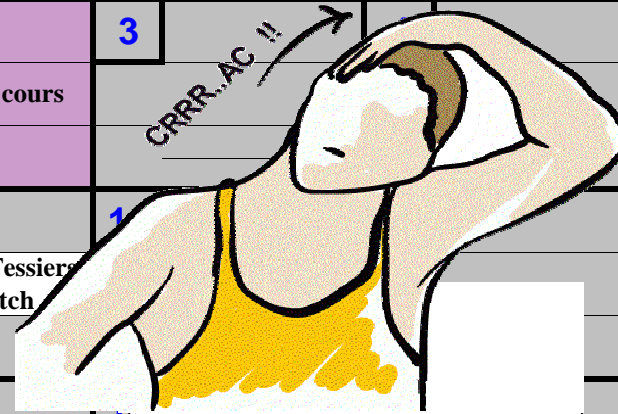


# septembre 2011

## Planning FITNESS

### Salle GALLIENI

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
36	Matin				1	Pas de cours	2	
	Midi						Pas de cours	
	Soir					Pas de cours		
37	Matin	5	Réveil musculaire	6	B.E.D.	7		
	Midi		Total Gym			Sculpt'n Strech		Abdos Fessiers Stretch
	Soir				Gym Ball		Total Gym	
38	Matin	12	Réveil musculaire	13	Abdos Fessiers Stretch	14		
	Midi		Gym Baton			T.A.F.		Gym Ball
	Soir				Sculpt'n Strech		B.E.D.	
39	Matin	19	Réveil musculaire	20	Total Gym	21		
	Midi		Step'Strech			Elasto-Gym		Stretching
	Soir				Abdos Fessiers Stretch		Marathon Galliéni Apéro de Bienvenue	
40	Matin	26	Réveil musculaire	27	Sculpt'n Strech	28		
	Midi		Step'n tone			Gym Ball		B.E.D.
	Soir				Dos Abdos		Gym Baton	
	Matin							
	Midi							
	Soir							



CRRR...AC !!

Les vacances, ça rouille !!!!

**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.

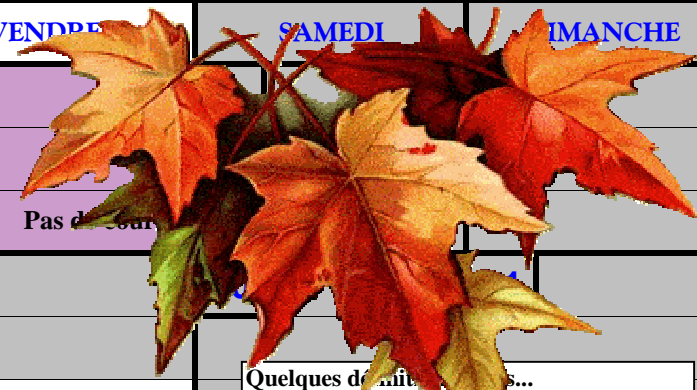
Horaires : Lundi : 10H00/11H30 et 12H30/13H00, Mercredi et Vendredi : 12H30/13H30 - Mardi et Jeudi : 9H00/9H45 et 18H00/19H00

# septembre 2011

## Planning FITNESS

### Salle ST ROCH

N° Sem	Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDE	SAMEDI	DIMANCHE
36	Matin				1	2		
	Midi							
	Soir				Pas de cours	Pas de cours		
37	Matin	5	6	7	8	9		
	Midi							
	Soir		Gym Baton		Sculpt'n Strech	F.A.C.		
38	Matin	12	13	14	15	16	17	
	Midi							
	Soir		Step'Strech		Elasto-Gym	B.E.D.		
39	Matin	19	20	21	22	23	24	
	Midi							
	Soir		Total Gym		Marathon Galliéni Apéro de Bienvenue	Stretching		
40	Matin	26	27	28	29	30		
	Midi							
	Soir		Step'n tone		T.A.F.	Gym Dos		
	Matin							
	Midi							
	Soir							



Quelques définitions...

**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.

**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