

# PLANNING FITNESS à partir du 16 janvier 2012

<b>LUNDI</b>			TBC 18H30-19H15	CAF 19H15-20H00
<b>MARDI</b>	BODY BARRE 9H30-10H15	GYM/CAF 12H30-13H15	GYM-CAF 18H45-19H30	STRETCHING 19H30-20H15
<b>MERCREDI</b>			STEP aéro-danse 18H15-19H00	PILATES 19H00-19H45
<b>JEUDI</b>			CAF 18H30-19H15	BODYSCULPT 19H15-20H00
<b>VENDREDI</b>			GYM 17H45-18H30	AF-STRETCH 18H30-19H15
<b>SAMEDI</b>		GYM-PILATES 10H30-11H15		

*Planning non contractuel et susceptible de modifications*

**CAF** : Renforcement musculaire localisé sur les Cuisses, les Abdominaux et les fessiers.

**BODYSCULPT** : Renforcement musculaire généralisé avec petites haltères.

**STEP** : Cours cardio-respiratoire chorégraphié autour d'une marche : « le STEP »

**AEROBIC** : Cours chorégraphié ludique à tendance cardio-respiratoire.

**BODY BARRE** : Cours de renforcement musculaire généralisé.

**TBC** : Cours alternant des séquences de renforcement musculaire et des séquences de STEP ou d'AEROBIC .

**STRETCHING** : Cours d'étirements et d'assouplissements.

