**PLANNING FITNESS SAISON 2015**

LES PROFS AS FITNESS avec Emmanuelle, Lucie, Nathalie et Yohan

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Planning Fitness 2015 | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
| 10h30/11h15 | Abdos Cuisses |  | Body Sculpt | Tonic Renfo | Elastic Ball |
| 12h30/13h20 | Abdos/Taille | PILATES | Body Sculpt | ZUMBA | Abdo/Taille |
| 17h40/18h25 | Body Pump | Abdos/Cuisses | Elastic-Ball | Abdos/Cuisses | Abdos/Taille |
| 18h30/19h15 | Abdos/Taille | Circuit-Training | Total Body Combat | Body Pump | 18h30/19h40 Body-sculpt/Stretch |
| 19h20/20h05 | Step Avancé | ZUMBA | HI-LOW Easy | PILATES |  |

**COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

* AFC ou AFT : renforcement Abdos-Fessiers (Cuisses ou Taille) – affinement localisé
* TOTAL BODY-COMBAT : alterné AFT et Body sculpt
* BODY-SCULPT : renforcement & sculpture de l’ensemble des muscles.
* CIRCUIT TRAINING : Circuit training – travail ludique en ateliers
* ELASTIC BALL : travail avec élastiques & balles permettant de doser son effort.
* FIT PUMP : renforcement musculaire de tout le corps avec barre lestée.
* CARDIO-BOXING : Combinaisons d’exercices de renforcement musculaires

**COURS AEROBIC AVEC TRAVAIL CARDIO- VASCULAIRE**

* HI-LOW : déplacements sans impact au sol inspiré du LIA (Low Impact Aérobie)
* STEP BASIC : apprentissage des pas de base avec chorégraphie.
* STEP AVANCE : s’adresse à ceux qui ont acquis les pas de bases (confirmés)
* TBC: (Total Body Conditionning) Alternance entre cardio et renforcement musculaire.
* ZUMBA : On fortifie son rythme cardiaque sur des musiques latinos.
* EASY LOW : Déplacements sous impact au sol inspiré du LIA , chorégraphie tout niveau.

**TOUS NIVEAUX**

* STRECHING : étirements. Travail indispensable – favorise l’assouplissement et évite les courbatures.