

| PLANNING | lundi | mardi | mercredi | jeudi |
|--------------|---|--|---|--|
| Rentrée 2014 | SP | SP | SP | SP |
| | 10H00/11H00 | 10H00/11H00 | | 10H00/11H00 |
| MATIN | CIRCUIT TRAINING | BODY SCULPT | SP | SPECIAL C.A.F |
| | 12H30/13H30 | 12H30/13H30 | 16H15/17H15 | 12H30/13H30 |
| MIDI |  CROSS TRAINING | T.B.C | SP | RENFORCEMENT MUSCULAIRE |
| | 18H15/19H15 | 18H15/19H15 | 18H15/19H15 | 18H15/19H15 |
| SOIREE | RENFORCEMENT MUSCULAIRE | CARDIO TRAINING | T.B.C |  CROSS TRAINING |
| | 19H30/20H00 | 19H30/20H30 | 19H30/20H30 | 19H30/20H30 |
| | SPECIAL ABDOS/FESSIERS |  |  |  CROSS TRAINING |
| | 20H00/20H30 | | | |
| | RELAXATION STRETCHING | SP | SP | ATTENTION: Cross Training max 12 pers!!! Reservation souhaitée |

BICKING : Cours cardio , très rythmé et en musique sur vélos.

BODY SCULPT : Tonicité musculaire de l'ensemble du corps avec petit matériel et charge modérée.

C.A.F/T.B.C : Cuisses-Abdo-Fessiers / Taille-Abdos-Fessiers / Total Body Conditioning: Renforcement

ABDOS STRETCHING : 30 MN d'abdos et 30 MN d'étirements et d'assouplissements

ZUMBA : C'est juste un joyeux cocktail de plusieurs danses : salsa cubaine, samba, merengue, flamer

CROSSFIT: **NOUVEAU!** Le CrossFit est une technique de conditionnement physique. Le mot CrossFit vie activités physiques et sportives préexistantes. ...

CIRCUIT TRAINING: **NOUVEAU!!** est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exe de récupération et avec 20 à 60 secondes d'effort.

"fonctionnel", vous sollicitez tous vos muscles. Dans ce mode d'entrainement en évolution permar chacun, et selon celle-ci, tout le monde peut pratiquer cette méthode, sans barrière d'âge, de sexe o

| vendredi | samedi | dimanche |
|--|--|-------------------------|
| SP | SP | SP |
| 10H00/11H00 | 10H30/11H30 | 10H30/11H30 |
| SP |  CROSS TRAINING | CIRCUIT TRAINING |
| 12H30/13H30 |  | |
| SP | | |
| 18H15/19H00 | | |
|  BIKE | | |
| 19H00/19H45 | | |
| BODY SCULPT | | |
| 19H45/20H15 | <i>Attention !! Ce planning est susceptible d'être modifié en cours d'année sur les contenus ou les intervenants</i> | |
| ABDOS FESSIERS | | |

musculaire ciblé

reggaeton, reggaeton et calypso, entre autres...

de Cross Fitness de par le mélange de différentes

exercices les uns après les autres, avec pas ou peu de temps

Polyarticulaire et donc

exercice où "l'intensité" va définir le niveau et les aptitudes de

ou d'aptitudes sportives.