

# Projet Planning Fit for You – AVRIL 2015

|               | lundi                                      |                                                                              |                                            | mardi                                |                                                |                                                      | mercredi                                             |                                    |                                      |                                                | jeudi                              |                                    |                                          | vendredi                                |                                         |                                    | samedi                             |                                    | dimanche                           |                                    |
|---------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
|               | Blue zone                                  | Plein air                                                                    | Red zone                                   | Blue zone                            | Plein air                                      | Red zone                                             | Blue zone                                            |                                    |                                      | Red zone                                       | Blue zone                          | Plein air                          | Red zone                                 | Blue zone                               | Plein air                               | Red zone                           | Blue zone                          | Red zone                           | Blue zone                          | Red zone                           |
| Team training | Coaching individuel + small groupe         |                                                                              |                                            | Team training Selon la demande*      | Coaching individuel + small groupe             |                                                      | Fit Well 7h30 Lucas                                  | For tonic 11h12                    |                                      | Coaching individuel + small groupe             | Team training Selon la demande*    | Coaching individuel + small groupe |                                          | Team training Selon la demande*         | Coaching individuel + small groupe      |                                    | Coaching individuel + small groupe |                                    | Coaching individuel + small groupe | Coaching individuel + small groupe |
| 8-12h         |                                            | Coaching individuel + small groupe                                           |                                            | Coaching individuel + small groupe   |                                                | Coaching individuel + small groupe                   |                                                      | Coaching individuel + small groupe |                                      | Coaching individuel + small groupe             |                                    | Coaching individuel + small groupe |                                          | Jeune maman 10-11h small group Marie    |                                         | Coaching individuel + small groupe |                                    |                                    | Jeune maman 9-10 small group Marie | Fit for Cross Prochainement        |
|               | Jeune maman10-11h small group Marie        |                                                                              |                                            |                                      |                                                |                                                      |                                                      |                                    |                                      |                                                |                                    |                                    |                                          |                                         |                                         |                                    |                                    |                                    | Fit for Tonic 10-11h Marie 12      | Fit for Cross Prochainement        |
| Team training | Fit for Cross 12h15-13h15 Nicolas 23       |                                                                              | Fit for well 12h15-13h00 Marie 12          | Fit for Tonic 12h15-13h00 Styven 12  | Fit for Run 12h15-13h15 Stade de l'Aar Nicolas | 12h15-13h15 Self Défense Pascal 2 créneaux possibles | Fit for Cross 12h15-13h00 Styven 23                  | Urban training Lucas               | SPECIAL FILLES 12h00-12h45 Mylène 12 | Fit For cardio tonic 12h00 12h45 Géraldine 123 | Fit for Run 12h15-13h15 Nicolas    | 12h00-13h00 Dance Fanny 23         | Fit for Cross 12h15-13h15 Nicolas 23     | Marche nordique 12h15-13h15 Maxime      | Fit for Dance 12h15-13h00 Géraldine 12  | 11-12h00 Fit for Cross Nicolas 23  |                                    | Coaching individuel + small groupe |                                    |                                    |
| Team training | Coaching individuel + small groupe         |                                                                              | Fit for Zen 13h00-13h45 Marie 12           | Fit for Cross 13h00-13h45 Styven 23  |                                                | 123                                                  | Fit for well 13h00-13h45 Marie 12                    | 12h15-13h15 23                     | SPECIAL FILLES 12h45-13h30 Mylène 12 | Fit for Cross 12h45-13h00 Géraldine 123        |                                    | 12h00-13h45 Fan ny 12              | Coaching individuel + small groupe       |                                         | Fit for Tonic 13h00-13h45 Géraldine 123 | Coaching individuel + small groupe |                                    |                                    |                                    |                                    |
| 13h30-17h30   | Coaching individuel + small groupe         |                                                                              |                                            | Coaching individuel + small groupe   |                                                |                                                      | Coaching individuel + small groupe                   |                                    |                                      |                                                | Coaching individuel + small groupe |                                    |                                          | Coaching individuel + small groupe      |                                         |                                    | Coaching individuel + small groupe |                                    |                                    |                                    |
| Team training |                                            | Technique + préparation physique course à pied Oberschaefolsheim 17h15-18h30 | Fit for Zen 17h30-18h30 Régine 123         | Fit for Cross 17h15-18h15 Nicolas 23 |                                                | Fit for well 17h15-18h15 Géraldine 12                |                                                      |                                    | Fit for Zen 17h15-18h15 Régine 123   | Fit for Cross + muscu 17h15-18h15 Lucas 23     |                                    |                                    |                                          |                                         | Fit for Well 17h00 18h00 Marie 12       | FOR ZEN 18h00                      |                                    |                                    |                                    |                                    |
| Team training | Fit for Cross 18h30-19h30 Régine 23        | Sport-co renforcement Oberschaefolsheim 18h30-19h30 23                       | Fit for Tonic 18h00-19h00 Jean-Baptiste 12 | Fit for Cross 18h15-19h15 Nicolas 23 |                                                | Fit for Dance 18h15-19h15 Géraldine 12               | Fit for cross 18h15-19h15 Spécial débutant Régine 12 | Fit cardio 18h15 Styven 123        | For tonic 19h15 123                  | Fit for Cross + muscu 18h15-19h15 Lucas 23     | Marche nordique 18-19h 12          | Fit for Well 18h15 19h15 Marie 12  | FOR ZEN 19h15 12                         | Fit for Cross 18-19h00 Jean-Baptiste 23 |                                         | Fit for Tonic 18h00-19h00 Marie 12 |                                    |                                    |                                    |                                    |
| Team training | Fit for Cross 19h00-20h00 Jean-Baptiste 23 | Coaching individuel + small groupe                                           |                                            | Coaching individuel + small groupe   |                                                |                                                      | Fit for Cross 19h15-20h15 Styven 23                  |                                    |                                      | Coaching individuel + small groupe             |                                    | Fit For Tonic 19h15-20h15 Marie 12 | Fit for Cross 19-20h00 Jean-Baptiste 123 | Coaching individuel + small groupe      |                                         |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |
| 19h30-21h30   | Coaching individuel + small groupe         |                                                                              |                                            |                                      |                                                |                                                      | Coaching individuel + small groupe                   |                                    |                                      | Coaching individuel + small groupe             |                                    |                                    | Coaching individuel + small groupe       |                                         |                                         |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |

\* Les cours du matin sont susceptibles d'être modifiés selon la demande au niveau des horaires 7-8h, 7h15-8h15 ou 7h30-8h30. N'hésitez pas à nous contacter pour nous donner vos souhaits.

MAJ 15/04/2015

Tous les cours sont susceptibles d'être modifiés dans leurs contenus et leurs horaires selon la demande des sportifs.

| TEAM TRAINING contenu dans l'ABONNEMENT ILLIMITE | Fit for Cross                                                     | Fit for Zen                 | Fit for Dance               | Sports en extérieur Fit for Run (course à pied) Urban training (course à pied + renfo) Marche nordique (cardio + renfo en marche nordique) | Fit for Tonic                                         | Fit for Cardio                                         | Fit for well                                           | Self Défense savoir se défendre | NIVEAUX de séances | ①                                                                 | ②                                                       | ③                                                                               | SMALL GROUP - COACHINDIVIDUEL | Coaching individuel + small groupe                                | Prochainement |                                                                                 |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | Circuit training, cross training, Entraînement haute intensité... | Pilates, yoga, gym douce... | Zumba + cours chorégraphiés |                                                                                                                                            | Un mix de renforcement musculaire, séance cardio etc. | Les cours plus orientés sur des efforts et exos cardio | Mal de dos, problème récurrent, réveil musculaire etc. | Dance Modern jazz etc.          |                    | Accessibles à tous Idéal et conseillé pour les débutants          | Nécessitant un niveau intermédiaire                     | Recommandé pour les sportifs assidus. Validez votre participation avec un coach |                               | programme personnalisé et individualisé selon envies et objectifs | JEUNES MAMANS | petit groupe 2-6 personnes – activité pour les mamans accompagnées de leur bébé |
|                                                  |                                                                   |                             |                             |                                                                                                                                            |                                                       |                                                        |                                                        |                                 |                    | ①② une séance axée autant pour les débutants que pour les initiés | ②③ une séance où se côtoient les initiés et les experts | ①②③ un cours qui permet d'avoir 3 niveaux en même temps                         |                               |                                                                   |               |                                                                                 |