

PLANNING de SEPTEMBRE à DECEMBRE

	LUNDI 18h45 (JOSEPH)	MARDI 19h30 (ASSIA)	MERCREDI 19h (ASSIA)	JEUDI 14h45 (MARIE-CLAUDE)	JEUDI 18h45 (ASSIA)
S1 08-11/09	GYM TONIQUE	TBC	LIA	PILATES	STRETCHING
S2 15-18/09	GYM TONIQUE	FAC	DANSE	GYM DOUCE	POUND FITNESS
S3 22-25/09	GYM TONIQUE	STRETCHING	STEP	PILATES	TBC
S4 29-02/10	GYM TONIQUE	FAC	DANSE	GYM DOUCE	TABATA
S5 06-09/10	GYM TONIQUE	TBC	STRETCHING	PILATES	LIA
S6 13-16/10	GYM TONIQUE	POUND FITNESS	DANSE	GYM DOUCE	FAC
S7 03-06/11	GYM TONIQUE	STRETCHING	TBC	PILATES	STEP
S8 10-13/11	GYM TONIQUE	TABATA	DANSE	GYM DOUCE	TBC
S9 17-20/11	GYM TONIQUE	LIA	STRETCHING	PILATES	FAC
S10 24-27/11	GYM TONIQUE	TBC	DANSE	GYM DOUCE	POUND FITNESS
S11 01-04/12	GYM TONIQUE	STEP	FAC	PILATES	STRETCHING
S12 08-11/12	GYM TONIQUE	FAC	DANSE	GYM DOUCE	TABATA
S13 15-18/12	GYM TONIQUE	STRETCHING	LIA	PILATES	TBC

FAC : Séances d'exercices de renforcement ciblant Fesses,Abdos,Cuisses (bas du corps).

TBC : Séances d'exercices de renforcement musculaire sur l'ensemble du corps.

LIA : (Low impact aérobic) Séances de cardio training , chorégraphiées,sans impact ,préservant les articulations.

PILATES : Méthode ayant pour objectif le développement des muscles profonds,l'équilibration musculaire et l'assouplissement articulaire.

POUND FITNESS : Renforcement musculaire, cardio et danse en rythme sur musique avec des baguettes frappées au sol,

TABATA : Méthode consistant à s'entraîner en fractionné à haute intensité .