

PLANNING de JANVIER à AVRIL

	LUNDI 18h45 (JOSEPH)	MARDI 19h30 (ASSIA)	MERCREDI 19h (ASSIA)	JEUDI 14h45 (MARIE-CLAUDE)	JEUDI 18h45 (ASSIA)
S1 05-08/01	GYM TONIQUE	TBC	DANSE	GYM DOUCE	POUND FITNESS
S2 12-15/01	GYM TONIQUE	STRETCHING	LIA	PILATES	FAC
S3 19-22/01	GYM TONIQUE	TBC	DANSE	GYM DOUCE	STEP
S4 26-29/01	GYM TONIQUE	FAC	STRETCHING	PILATES	TABATA
S5 02-05/02	GYM TONIQUE	POUND FITNESS	DANSE	GYM DOUCE	TBC
S6 09-12/02	GYM TONIQUE	STRETCHING	LIA	PILATES	FAC
S7 02-06/03	GYM TONIQUE	FAC	DANSE	GYM DOUCE	STEP
S8 09-12/03	GYM TONIQUE	TABATA	STRETCHING	PILATES	TBC
S9 16-19/03	GYM TONIQUE	FAC	DANSE	GYM DOUCE	POUND FITNESS
S10 23-26/03	GYM TONIQUE	LIA	TBC	PILATES	STRETCHING
S11 30-03/04	GYM TONIQUE	FAC	DANSE	GYM DOUCE	TABATA
S12 07-09/04		STRETCHING	STEP	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'équilibrage 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 .