

# FITNESS



www.jfcholet.com

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h	Salle RDC et Salle 1	Salle RDC	Salle RDC	Salle RDC	Salle RDC	
10h	Cuisses Abdos Fessiers E & C	Gym posturale + Fitball I	Renforcement musculaire Ca	Cours spécial DOS E	Renforcement musculaire E	Salle RDC Renforcement musculaire Ca
11h	Stretching Techniques douces E					
12h	Salle RDC	Salle RDC			Salle 2	
13h	Cardio / Renfo E	Renforcement musculaire I			Fitness Danse* N	
15h						
16h						
17h		Salle RDC			Salle RDC	
18h	Salle RDC	Fit ados L	Salle RDC	Salle RDC	Fit ados L	
19h	Renforcement E	Renfo. Salle 2 Fitness Danse* I N	MEDLEY FIT* L	Renforcement musculaire E	MEDLEY FIT* L	
20h	Cardio latino E	Bien Être* «Méthode Douce» I	Renforcement musculaire L	FIT HOMMES E		
21h	Step Débutant E	Step Intermédiaire I				

PLANNING 2018/2019

■ Intensité 1 : techniques douces ■ Intensité 2 : moyenne (renforcement musculaire) ■ Intensité 3 : élevée (cours tonique ou à dominante cardio)

3 salles d'activités spécialisées : Salle RDC (rez de chaussée) / Salle 1 (1<sup>er</sup> étage) / Salle 2 (2<sup>ème</sup> étage)

Professeurs > E: Emma I: Isabelle Ca: Cathy N: Nathalie L: Laetitia

## \* ACTIVITÉS JF : EXPLICATIONS

**Gym Bien-Être** : travail sur les sensations. Mélange pilates, stretching et renforcement des muscles profonds et posturaux

**Fitness / Danse** : approche par la danse de l'entretien physique avec tonification et étirements

**Medley Fit** : le plaisir d'une activité variée. Alternance de différentes techniques de fitness, la solution pour le « Tout en 1 »