

FITNESS



www.jfcholet.com

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h	Salle RDC	Salle RDC	Salle RDC	Salle RDC	Salle RDC	Salle RDC
10h	Cuisses Abdos Fessiers (E) Cuisses Abdos Fessiers (Ca)	Gym posturale + Fitball (I)	Renforcement musculaire (Ca)	Cours spécial DOS (E) Cours spécial DOS (E) Gym Bien être* (V)	Renforcement musculaire (E)	Renforcement musculaire (Ca)
11h	Salle RDC Stretching Techniques douces (E)	Gym posturale + Fitball (I)				
12h	Salle RDC	Salle RDC		Salle RDC	Salle 2	
13h	Cardio / Renfo (E)	Renforcement musculaire (I)		Cardio / Renfo (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. (I) Fitness Danse* (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^{er} étage) / Salle 2 (2^{ème} 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 »