

FITNESS

DU 11 AU 16 FÉVRIER 20 19

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h	Salle RDC	Salle RDC Gym posturale + Fitball	Salle RDC Renforcement musculaire			Salle RDC
10h	Cuisses Abdos Fessiers Ca	Gym posturale + Fitball	Ca			Renforcement musculaire Ca
11h						
12h		Salle RDC Renforcement musculaire		Salle RDC Cardio / Renfo		
13h						
15h						
16h						
17h						
18h						
19h		Renfo. Salle 2 Fitness Danse* N	Salle RDC MEDLEY FIT* L		MEDLEY FIT* L	
20h		Bien Être* « Méthode Douce » I	Renforcement musculaire L			
21h		Step Intermédiaire I				

GYM DOUCE

	MARDI	JEUDI	VENDREDI
9h		Salle 2	
10h		Mobilité équilibre Olivier	Salle RDC
11h	Salle RDC Gym douce Isabelle		Gym douce Olivier
12h			

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

3 salles d'activités spécialisées : Salle RDC (rez de chaussée) / Salle 1 (1^{er} étage) / Salle 2 (2^{ème} étage)

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

