

FITNESS

DU 18 AU 23 FÉVRIER 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h	Salle RDC			Salle RDC	Salle RDC	
10h	Cuisses Abdos Fessiers E			Cours spécial DOS E	Renforcement musculaire E	
11h	Salle RDC Stretching Techniques douces E					
12h	Salle RDC				Salle 2	
13h	Cardio / Renfo E				Fitness Danse* N	
15h						
16h						
17h						
18h	Salle RDC		Salle RDC			
19h	Renforcement E		MEDLEY FIT* L	Renforcement musculaire E		
20h	Cardio latino E		Renforcement musculaire L	FIT HOMMES E		
21h	Step Débutant E					

GYM DOUCE

	MARDI	JEUDI	VENDREDI
9h			
10h			
11h			
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)

