

# FITNESS

## DU 18 AU 23 FÉVRIER 2019

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

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

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

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

# GYM DOUCE

	MARDI	JEUDI	VENDREDI
9h			
10h			
11h			
12h			

