

PLANNING FITNESS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h						
10h	Salle RDC CAF C	Salle RDC Gym Posturale C	Salle RDC Renfo C			Salle RDC Renfo C
11h	Salle 2 CAF A					
12h	Stretching C				Salle 2 Fitness Danse* Nt	
13h	Stretching A					
15h						
16h						
17h						
18h	Salle d'Art M. Circuit Training J					
19h	Boxing J	Salle RDC Renfo C	Salle 2 Fitness Danse* Nt	Salle RDC Renfo C		
20h		Salle RDC Bien-Être C		Renfo C		
21h		Salle 2 STEP Avancé JB				
		LIA JB				

PLANNING 2023/2024

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

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

Fitness Outdoor : Lieu de RDV changeant et communiqué par l'éducateur (via Groupe Whatsapp)

Educateurs > A : Antonin C : Cathy H : Hugo J : Julian JB : Jean Baptiste L : Laetitia Nt : Nathalie

* ACTIVITÉS JF : EXPLICATIONS

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

PLANNING FITNESS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h				Salle RDC	En extérieur	
10h				Cours Spécial DOS H	Fitness Outdoor H	
11h				Cours Spécial DOS H		
12h						
13h						
15h			Feré			
16h						
17h						
18h						
19h	Salle RDC Renfo H					
20h	Renfo H					
21h						

PLANNING 2023/2024

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

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

Fitness Outdoor : Lieu de RDV changeant et communiqué par l'éducateur (via Groupe Whatsapp)

Educateurs > A : Antonin C : Cathy H : Hugo J : Julian JB : Jean Baptiste L : Laetitia Nt : Nathalie

* ACTIVITÉS JF : EXPLICATIONS

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