

planning cours de fitness (sept. 2008 à juin 2009)

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
RM 11h00/11h45	AFC 11h00/11h45			AFC 11h00/11h45	
			Circuit cardio. 11h30/12h15		
AFC 12h30/13h15	Circuit cardio. 12h30/13h15		AFC 12h30/13h15	RM 12h30/13h15	Circuit cardio. 12h15/13h00
Circuit cardio. 18h30/19h15	RM 18h30/19h15	Circuit cardio. 18h30/19h15		RM 18h30/19h15	
			Step 19h00/19h45		



Fitness 2008/2009

RM : renforcement musculaire de l'ensemble du corps, avec utilisation de divers accessoires (bâton, haltères, lests, élastiques, step, fitball,...)

AFC : renforcement musculaire axé sur les abdominaux, les fessiers et les cuisses (avec ou sans accessoires).

Body-barre : renforcement musculaire avec utilisation d'une barre de musculation faiblement chargée et d'un step (squats, fentes, tractions, développé-couché, épaulé-jeté, pompes,...)

Step : séance chorégraphiée, pratiquée avec un step, travail des cuisses et des fessiers et de la fonction cardio-respiratoire.

Fitball (gros ballon) : renforcement et étirement musculaire généralisé.

Circuit-cardio : alternance d'ateliers de renforcement musculaire ou de cardio-training, et de phases passives ou actives de récupération.

Toutes ces activités sans inscriptions préalables sont encadrées par un éducateur sportif diplômé et se pratiquent en cours collectifs musicalisés.

Il vous suffit de vous présenter ¼ d'heure avant le début du cours suivant le planning ci-joint. Celui-ci peut être modifié selon les vacances scolaires, les jours fériés ou pendant les fermetures techniques.

Vous pouvez bénéficier **gratuitement** de l'espace « Remise en Forme » (salle cardio-training et zone balnéo) après votre cours (selon ouverture).