

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS

## ESPACE FITNESS

valable du 1/12/2018 au 31/03/2019

| LUNDI        |     | MARDI        |     | MERCREDI   |     | JEUDI        |     | VENDREDI                                 |     | SAMEDI                  |     |
|--------------|-----|--------------|-----|------------|-----|--------------|-----|------------------------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 09h15        | 45' | 09h15        | 60' | 09h15      | 45' | 09h15        | 60' | 09h15                                    | 60' | 10h00                   | 50' |
| C.A.F.       |     | Pilates      |     | Fit'Ball   |     | Body Sculpt  |     | Pilates                                  |     | Body Barre              |     |
| 12h30        | 45' | 12h15        | 60' | 12h30      | 45' | 12h15        | 60' | 12h30                                    | 45' | 11h00                   |     |
| Body Sculpt  |     | Yoga vinyasa |     | Pilates    |     | Yoga vinyasa |     | C.A.F.                                   |     | Ateliers selon planning |     |
| 18h15        | 45' | 18h15        | 45' | 18h00      | 45' | 18h15        | 45' |                                          |     |                         |     |
| Body Sculpt  |     | Body Barre   |     | C.A.F.     |     | Cardio Fit   |     |                                          |     |                         |     |
| DIMANCHE     |     |              |     |            |     |              |     |                                          |     |                         |     |
| 19h00        | 60' | 19h00        | 45' | 18h45      | 60' | 19h00        | 60' | 19h00                                    | 45' | 10h00                   | 50' |
| Pilates Ball |     | Zumba        |     | Hatha Yoga |     | Body Barre   |     | MIX TRAINING<br>fit'ball/CAF/<br>Cross T |     | Body Sculpt             |     |

**Hatha Yoga :** Enchaînements de postures d'étirements en associant le contrôle du souffle et la concentration.

**Yoga Vinyasa :** Enchaînements dynamiques de postures d'étirements et de gainages.

**Pilates :** Renforcement des muscles profonds à l'aide de la respiration, des postures et des étirements.

**Fit'Ball :** Renforcement des muscles profonds réalisé à l'aide d'un gros ballon

**Zumba :** Chorégraphies mélangeant le fitness et la danse latine.

**CARDIO FIT :** Enchaînements de déplacements chorégraphiés, sans matériel.

**Body Barre :** Tous les mouvements de base de la musculation transférés en cours de fitness.

**CAF :** Renforcement musculaire des cuisses, abdominaux et fessiers.

**Body Sculpt :** Renforcement musculaire de tous les muscles du corps, en utilisant du petit matériel.