



Lundi	10h	11H15	Mardi	10h	11h	Jeudi	10h	17h45	19h00
27/02/23	Pilâtes	CLUB	28/02/23	Cardio/RM	Pilâtes	02/03/23	RM/stretching	CLUB	Stretching
06/03/23	Pilâtes BALLON	CLUB	07/03/23	RM	Stretching	09/03/23	Pilâtes	CLUB	Cardio/RM
13/03/23	Pilâtes	CLUB	14/03/23	Cardio/RM	Pilâtes	16/03/23	Stretching	CLUB	RM
20/03/23	Pilâtes	CLUB	21/03/23	RM	Stretching	23/03/23	Pilâtes	CLUB	RM
27/03/23	Pilâtes	CLUB	28/03/23	RM	Pilâtes	30/03/23	RM/stretching		
03/04/23	Pilâtes BALLON	CLUB	04/04/23	Cardio/RM	Stretching	06/04/23	Pilâtes	CLUB	RM
10/04/23	Férieré	Férieré	11/04/23	RM	Pilâtes	13/04/23	stretching	CLUB	Pilâtes
<b>VACANCES DE PAQUES</b>									
01/05/23	Férieré	Férieré	02/05/22	RM	Stretching	04/05/23	Cardio/RM	CLUB	Pilâtes
08/05/23	Férieré	Férieré	09/05/23	Cardio/RM	Pilâtes	11/05/23	Stretching	CLUB	RM
15/05/23	Pilâtes BALLON	CLUB	16/05/23	RM	Stretching	18/05/23	Férieré	Férieré	Férieré
22/05/23	Pilâtes	CLUB	23/05/23	Cardio/RM	Stretching	25/05/23	Pilâtes	CLUB	RM
29/05/23	Férieré	Férieré	30/05/23	RM	Pilâtes	01/06/23	RM	CLUB	Pilâtes
05/06/23	Pilâtes BALLON	CLUB	06/06/23	RM	Stretching				

Toutes les séances durent une heure. Les cours collectifs ont lieu **le Lundi 10h et le Jeudi 10h dans la salle Omnisport et le Mardi dans la salle des associations à Carteret** ; Les séances CLUB ont lieu dans la salle de musculation.

Tonicité et souplesse (intensité modérée)	Cardio training (intensité moyenne à haute)
RM : Renforcement musculaire	Cardio/RM : Alternance de cardio et RM
RM+STRETCH : Renforcement musculaire et étirements	
PILATES: travail de la musculature profonde	
Stretching : étirements classiques, posturaux ou avec des postures de yoga pour la souplesse	

