



DECEMBRE JANVIER FEVRIER

NATHALIE									
<i>Lundi</i>	10h	11H15	<i>Mardi</i>	10h	11h	<i>Jeudi</i>	10h	18h	19h15
28/11/22	Pilâtes	CLUB	29/11/22	RM	Stretching	01/12/22	RM/stretching		
05/12/22	Pilâtes	CLUB	06/12/22	RM	Stretching	08/12/22	Pilâtes	CLUB	Cardio/RM
12/12/22	Pilâtes	CLUB	13/12/22	RM/Stretching	Pilâtes	15/12/22	Stretching	CLUB	RM
VACANCES DE NOEL									
			03/01/23	RM	Pilâtes	05/01/23	RM/stretching	CLUB	Cardio/RM
09/01/23	Pilâtes	CLUB	10/01/23	Cardio/RM	Stretching	12/01/23	Pilâtes	CLUB	RM
16/01/23	Pilâtes	CLUB	17/01/23	RM	Pilâtes	19/01/23	Yoga/stretching	CLUB	Cardio/RM
23/01/23	Pilâtes	CLUB	24/01/23	RM	Stretching	26/01/23	Cardio/RM	CLUB	Pilâtes
30/01/23	Pilâtes	CLUB	31/01/23	Cardio/RM	Pilâtes	02/02/23	Pilâtes	CLUB	RM
06/02/23	Pilâtes	CLUB	07/02/23	RM	Stretching	09/02/23	Yoga/stretching	CLUB	Cardio/RM
VACANCES DE FEVRIER									
27/02/23	Pilâtes	CLUB	28/02/23	Cardio/RM	Stretching				

toutes les séances durent une heure. Les cours collectifs ont lieu **le Lundi 10h et le Jeudi 10h et 19h15 dans la salle Omnisport** et **le Mardi dans la salle des associations à Carteret** ; Les séances CLUB ont lieu dans la salle de musculation. *cours en période de vacances scolaires

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	