



MAI JUIN 2022

Nathalie								Erwan			
Mardi	20h	Jeudi	10h	11h15	Vendredi	10h	11h	Jeudi	18h	19h15	20h15
03/05/22	Pilâtes	05/05/22	Pilâtes	CLUB	06/05/22	Etirements	Pilâtes	05/05/22	CLUB	STEP	Pilâtes
		12/05/22	Stretching + relaxation	CLUB	13/05/22	Stretching + relaxation	RM + Stretching	12/05/22	CLUB	STEP	RM
		19/05/22	Pilâtes	CLUB	20/05/22	RM + Stretching	Stretching + relaxation	19/05/22	CLUB	STEP	Pilâtes
Pont de l'ascension											
		02/06/22	RM + Stretching	CLUB	03/06/22	Cardio + RM	Pilâtes	02/06/22	CLUB	STEP	RM
		09/06/22	Cardio + RM	CLUB	10/06/22	Pilâtes	Cardio + RM	09/06/22	Annulé élections		
		16/06/22	Pilâtes	CLUB	17/06/22	Stretching + relaxation	RM + Stretching	17/06/22	Annulé élections		
		23/06/22	RM + Stretching	CLUB	24/06/22	Cardio + RM	Pilâtes	23/06/22	CLUB	STEP	Pilâtes
		30/06/22	Cardio + RM	CLUB	01/07/22	Pilâtes	Cardio + RM	30/06/22	CLUB	STEP	RM

Toutes les séances durent une heure. Les cours collectifs ont lieu **le mardi et le Jeudi dans la salle Omnisport** et **le vendredi 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)	Cours chorégraphiés (intensité moyenne à haute)	Cardio training (haute intensité)
RM : Renforcement musculaire	LIA : Dance aérobique à faible impact	FIT COMBAT: mouvements de sports de combats
RM+STRETCH : Renforcement musculaire et étirements	Fit DANCE : chorégraphies sur rythme latino/salsa	TBC: Alternance de cardio et RM
PILATES: travail de la musculature profonde	STEP: Fitness chorégraphié avec une marche	