



CALENDRIER FITNESS  
Salle Omnisports et Club

## SEPTEMBRE OCTOBRE NOVEMBRE 2023 PAULINE

PAULINE							
Lundi	9h30	Mercredi	16h15 à 17h45	18h	19h	Vendredi	9h15 à 10h45
04/09/23	Stretching	06/09/23	CLUB	Fit Danse	Stretching	08/09/23	CLUB
11/09/23	Stretching	13/09/23	CLUB	Stretching	Fit Danse	15/09/23	CLUB
18/09/23	Stretching	20/09/23	CLUB	Fit Danse	Stretching	22/09/23	CLUB
25/09/23	Stretching	27/09/23	CLUB	Stretching	Fit Danse	29/09/23	CLUB
02/10/23	Stretching	04/10/23	CLUB	Fit Danse	Stretching	06/10/23	CLUB
09/10/23	Stretching	11/10/23	CLUB	Stretching	Fit Danse	13/10/23	CLUB
16/10/23	Stretching	18/10/23	CLUB	Fit Danse	Stretching	20/10/23	CLUB
Vacances de la toussaint							
06/11/23	Stretching	08/11/23	CLUB	Stretching	Fit Danse	10/11/23	CLUB
13/11/23	Stretching	15/11/23	CLUB	Fit Danse	Stretching	17/11/23	CLUB
20/11/23	Stretching	22/11/23	CLUB	Stretching	Fit Danse	24/11/23	CLUB
27/11/23	Stretching	29/11/23	CLUB	Fit Danse	Stretching		

Les cours collectifs ont lieu le **Lundi à la salle Omnisport** et le **Mercredi au pôle nautique à Carteret** et durent 1h00. Les séances CLUB ont lieu dans la salle de musculation et durent 1h30 .

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