



CALENDRIER FITNESS
Salle Omnisports et Club

DECEMBRE 2023, JANVIER FEVRIER 2024 PAULINE

PAULINE							
Lundi	9h30	Mercredi	16h15 à 17h45	18h	19h	Vendredi	9h15 à 10h45
						01/12/2023	CLUB
04/12/2023	Stretching	06/12/2023	CLUB	Fit Danse	Stretching	08/12/2023	CLUB
11/12/2023	Stretching	13/12/2023	CLUB	Stretching	Fit Danse	15/12/2023	CLUB
18/12/2023	Stretching	20/12/2023	CLUB	Fit Danse	Stretching	22/12/2023	CLUB
VACANCES DE NOEL							
08/01/2024	Stretching	10/01/2024	CLUB	Stretching	Fit Danse	12/01/2024	CLUB
15/01/2024	Stretching	17/01/2024	CLUB	Fit Danse	Stretching	19/01/2024	CLUB
22/01/2024	Stretching	24/01/2024	CLUB	Stretching	Fit Danse	26/01/2024	CLUB
29/01/2024	Stretching	31/01/2024	CLUB	Fit Danse	Stretching	02/02/2024	CLUB
05/02/2024	Stretching	07/02/2024	CLUB	Stretching	Fit Danse	09/02/2024	CLUB
12/02/2024	Stretching	14/02/2024	CLUB	Fit Danse	Stretching	16/02/2024	CLUB
19/02/2024	Stretching	21/02/2024	CLUB	Stretching	Fit Danse	23/02/2024	CLUB
VACANCES DE FEVRIER							

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	