



MARS, AVRIL, MAI, JUIN, JUILLET 2024 **PAULINE**

<b>PAULINE</b>							
<i>Lundi</i>	9h30	<i>Mercredi</i>	16h15 à 17h45	18h	19h	<i>Vendredi</i>	9h15 à 10h45
11/03/2024	Pilâtes/Stret	13/03/2024	CLUB	Fit Danse	Stretching	15/03/2024	CLUB
18/03/2024	Pilâtes/Stret	20/03/2024	CLUB	Stretching	Fit Danse	22/03/2024	CLUB
25/03/2024	Pilâtes/Stret	27/03/2024	CLUB	Fit Danse	Stretching	29/03/2024	CLUB
01/04/2024	Féié	03/04/2024	CLUB	Stretching	Fit Danse	05/04/2024	CLUB
08/04/2024	Pilâtes/Stret	10/04/2024	CLUB	Fit Danse	Stretching	12/04/2024	CLUB
15/04/2024	Pilâtes/Stret	17/04/2024	CLUB	Stretching	Fit Danse	19/04/2024	CLUB
VACANCES DE PAQUES							
06/05/2024	Pilâtes/Stret	08/05/2024	Féié			10/05/2024	CLUB
13/05/2024	Pilâtes/Stret	15/05/2024	CLUB	Stretching	Fit Danse	17/05/2024	CLUB
20/05/2024	Féié	22/05/2024	CLUB	Fit Danse	Stretching	24/05/2024	CLUB
27/05/2024	Pilâtes/Stret	29/05/2024	CLUB	Stretching	Fit Danse	31/05/2024	CLUB
03/06/2024	Pilâtes/Stret	05/06/2024	CLUB	Fit Danse	Stretching	07/06/2024	CLUB
10/06/2024	Pilâtes/Stret	12/06/2024	CLUB	Stretching	Fit Danse	14/06/2024	CLUB
17/06/2024	Pilâtes/Stret	19/06/2024	CLUB	Fit Danse	Stretching	21/06/2024	CLUB
24/06/2024	Pilâtes/Stret	26/06/2024	CLUB	Stretching	Fit Danse	28/06/2024	CLUB
01/07/2024	Pilâtes/Stret	03/07/2024	CLUB	Fit Danse	Stretching	05/07/2024	CLUB
VACANCE D'ETE							

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	

