



**MARS.AVRIL.MAI.JUIN.JUILLET NATHALIE**

NATHALIE									
Mardi	10h	11h	Jeudi	10h	11h	17h	18h	19h15	
12/03/2024	RM	Stretching	14/03/2024	RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	Stretching	
19/03/2024	Cardio/RM	Stretching	21/03/2024	RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	RM	
26/03/2024	Pilâtes	RM	29/03/2024	Cardio/RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	Pilâtes	
02/04/2024	RM	Stretching	04/04/2024	RM	Pilâtes ballon	CLUB	CLUB	Stretching	
09/04/2024	Cardio/RM	Stretching	11/04/2024	RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	RM/Cardio	
12/04/2024	RM	Stretching	12/04/2024	Cardio/RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	Pilâtes	
16/04/2024	Cardio/RM	Stretching	18/04/2024	RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	RM	
VACANCES DE PAQUES									
07/05/2024	Pilâtes	RM	09/05/2024	FERIE					
14/05/2024	RM	Stretching	16/05/2024	RM	Pilâtes ballon	CLUB	CLUB	Stretching	
21/05/2024	Cardio/RM	Stretching	23/05/2024	RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	RM	
28/05/2024	RM	Pilâtes	30/05/2024	Cardio/RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	Pilâtes	
04/06/2024	Cardio/RM	Stretching	06/06/2024	RM	Pilâtes ballon	CLUB	CLUB	RM/Cardio	
11/06/2024	Pilâtes	RM	13/06/2024	RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	Stretching	
18/06/2024	PAS DE COURS		20/06/2024	PAS DE COURS					
25/06/2024	RM	Stretching		RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	RM/Cardio	
02/07/2024	RM	Stretching	04/07/2024	Cardio/RM	Pilâtes ballon	CLUB	CLUB	Pilâtes	

Les cours du Mardi matin (10h et 11h) ont lieu à la salle des associations  
Le cours du Jeudi matin (10h et 11h) et du Jeudi soir (19h15) ont lieu au Gymnase.

Les séances CLUB ont lieu dans la salle de musculation et durent 1h00.

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	