



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 | |