



CALENDRIER FITNESS

Septembre, octobre 2026 **INES**

<i>Lundi</i>	10h00	11h00	<i>Mardi</i>	10h00	11h00	17h45	<i>Mercredi</i>	18h00	19h00	<i>Vendredi</i>	10h00	11h00
			08/09/2026	Full body	Stretching relaxation	Pilates	09/09/2026	Renfo HC	Pilates	11/09/2026	club	club
14/09/2026	Full body	Stretching relaxation	15/09/2026	Renfo HC	Pilates	Renfo BC	16/09/2026	Circuit training	Stretching relaxation	18/09/2026	club	club
21/09/2026	Circuit training	Pilates	22/09/2026	Full body	Stretching relaxation	Pilates	23/09/2026	Renfo HC	Pilates	25/09/2026	club	club
28/09/2026	Renfo HC	Stretching relaxation	29/09/2026	Renfo BC	Pilates	Full body	30/09/2026	Full body	Stretching relaxation	02/10/2026	club	club
05/10/2026	Renfo BC	Pilates	06/10/2026	Full body	Stretching relaxation	Renfo HC	07/10/2026	Renfo BC	Pilates	09/10/2026	club	club
12/10/2026	Full body	Stretching relaxation	13/10/2026	Renfo HC	Pilates	Stretching & relaxation	14/10/2026	Circuit training	Stretching relaxation	16/10/2026	club	club
Vacances de la toussaint												

Les cours collectifs du Lundi ont lieu à la salle Omnisport et durent 1h00

Les cours collectifs du Mardi ont lieu à la salle des associations à Carteret et durent 1h00

Les cours collectifs du Mercredi ont lieu au pôle nautique à Carteret et durent 1h00.

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

FULL BODY	Renforcement global du corps : travail complet, tonification générale, amélioration de la posture et de la condition physique.	STRETCHING & RELAXATION	Étirements doux, respiration, relâchement musculaire : mobilité, détente, réduction du stress.
RENFO HC	Focus bras, épaules, abdos, dos et poitrine : tonus, stabilité, posture, prévention des douleurs du haut du corps.		
RENFO BC	Travail ciblé jambes, fessiers et hanches : puissance, maintien, silhouette, mobilité.		
CIRCUIT TRAINING	Enchaînement renfo/cardio en intervalles : rythme dynamique, intensité progressive, travail complet.	PILATES	Renforcement profond, gainage, contrôle du mouvement : posture, stabilité, respiration, prévention des tensions.