



SEPTEMBRE OCTOBRE NOVEMBRE DECEMBRE 2024 **INES**

INES								
Lundi	10h00	11h00	Mercredi	18h00	19h00	Vendredi	10h00	11h00
09/09/2024	TBC	RM+STRETCH	11/09/2024	TBC	RM+STRETCH	13/09/2024	Club	Club
16/09/2024	RM	PILATES	18/09/2024	RM	PILATES	20/09/2024	Club	Club
23/09/2024	TBC	RM+STRETCH	25/09/2024	TBC	RM+STRETCH	27/09/2024	Club	Club
30/09/2024	RM	PILATES	02/10/2024	RM	PILATES	04/10/2024	Club	Club
07/10/2024	TBC	RM+STRETCH	09/10/2024	TBC	RM+STRETCH	11/10/2024	Club	Club
14/10/2024	RM	PILATES	16/10/2024	RM	PILATES	18/10/2024	Club	Club
VACANCES DE LA TOUSSAINT								
04/11/2024	RM	PILATES	06/11/2024	RM	PILATES	08/11/2024	Club	Club
11/11/2024	Féerie	Féerie	13/11/2024	TBC	RM+STRETCH	15/11/2024	Club	Club
18/11/2024	RM	PILATES	20/11/2024	RM	PILATES	22/11/2024	Club	Club
25/11/2024	TBC	RM+STRETCH	27/11/2024	TBC	RM+STRETCH	29/11/2024	Club	Club
02/12/2024	RM	PILATES	04/12/2024	RM	PILATES	06/12/2024	Club	Club
09/12/2024	TBC	RM+STRETCH	11/12/2024	TBC	RM+STRETCH	13/12/2024	Club	Club
16/12/2024	RM	PILATES	18/12/2024	RM	PILATES	20/12/2024	Club	Club

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 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	