CALENDRIER FITNESS
Salle Omnisports et Club

Avril, mai, juin 2022

Nathalie								Erwan			
Mardi	20h	*Jeudi*	10h	11h15	*Vendredi*	10h	11h	*Jeudi*	18h	19h15	20h15
					01/04/22	RM + Stretching	Yoga				
05/04/22	Pilâtes	07/04/22	RM + Stretching	CLUB	08/04/22	Cardio + RM	Pilâtes	07/04/22	CLUB	STEP	Pilâtes
Vacances de pâques											
		28/04/22	Cardio + RM	CLUB	29/04/22	Cardio + RM	Pilâtes	28/04/22	CLUB	STEP	RM
03/05/22	Pilâtes	05/05/22	Yoga + Stretching	CLUB	06/05/22	RM + Stretching	Pilâtes	05/05/22	CLUB	STEP	Pilâtes
		12/05/22	Yoga + Stretching	CLUB	13/05/22	RM + Stretching	Pilâtes	12/05/22	CLUB	STEP	RM
		19/05/22	RM + Stretching	CLUB	20/05/22	Cardio + RM	Pilâtes	19/05/22	CLUB	STEP	Pilâtes
Pont de l'ascension											
		02/06/22	RM + Stretching	CLUB	03/06/22	Cardio + RM	Pilâtes	02/06/22	CLUB	STEP	RM
		09/06/22	Yoga + Stretching	CLUB	10/06/22	Cardio + RM	Pilâtes	09/06/22	CLUB	STEP	Pilâtes
Le planning des trois dernières semaines de juin sera communiqué ultérieurement											

Toutes les séances durent une heure. Les cours collectifs ont lieu **le mardi et le Jeudi dans la salle Omnisport** et **le vendredi dans la salle des associations à Carteret** ; Les séances CLUB ont lieu dans la salle de musculation. **cours en période de vacances scolaires*

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	