



CALENDRIER FITNESS
Salle Omnisports et Club

SEPTEMBRE OCTOBRE NOVEMBRE 2023 NATHALIE

NATHALIE								
Mardi	10h	11h	Jeudi	10h	11h	17h	18h	19h15
05/09/23	RM	Stretching	07/09/23	RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	Cardio/RM
12/09/23	RM	Pilâtes	14/09/23	Cardio/RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	Pilâtes
19/09/23	Cardio/RM	Stretching	21/09/23	RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	Stretching
26/09/23	RM	Pilâtes	28/09/23	RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	RM
03/10/23	RM	Stretching	05/10/23	Cardio/RM	Pilâtes ballon	CLUB	CLUB	Cardio/RM
10/10/23	Cardio/RM	Pilâtes	12/10/23	RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	Pilâtes
17/10/23	RM	Stretching	19/10/23		Pilâtes	CLUB	CLUB	Stretching
Vacances de la toussaint								
07/11/23	RM	Pilâtes	09/11/23	RM	Pilâtes ballon	CLUB	CLUB	RM
14/11/23	Cardio/RM	Stretching	16/11/23	RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	Cardio/RM
21/11/23	RM	Pilâtes	23/11/23	Cardio/RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	Pilâtes
28/11/23	RM	Stretching	30/11/23	RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	Stretching

Les cours collectifs ont lieu **le Mardi à la salle des associations** et **le jeudi à la salle omnisport** 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	