



SEPTEMBRE OCTOBRE NOVEMBRE 2022

ALINE						NATHALIE					
Mardi	10h	14H30	Vendredi	9h	10h	Lundi	10h	Jeudi	10h	18h	19h15
20/09/22	CLUB	CLUB	23/09/22	Yoga	Etirements relaxation	19/09/2022	pilates	22/09/2022	Cardio/renfo	club	Cardio/renfo
NATHALIE											
Lundi	10h	11H15	Mardi	10h	11h	Jeudi	10h	18h	19h15		
26/09/22	Pas de cours		27/09/22	Cardio/RM	Pilâtes	29/09/22	RM/stretching	CLUB	Stretching		
03/10/22	Pilâtes	CLUB	04/10/22	RM	Stretching	06/10/22	Pilâtes	CLUB	Cardio/RM		
10/10/22	Pilâtes	CLUB	11/10/22	RM/Stretching	Pilâtes	13/10/22	Stretching	CLUB	RM		
17/10/22	Pilâtes	CLUB	18/10/22	RM	Stretching	20/10/22	Cardio/RM	CLUB	Pilâtes		
VACANCES											
07/11/22	Pilâtes	CLUB	08/11/22	RM	Pilâtes	13/11/22	RM/stretching	CLUB	Cardio/RM		
14/11/22	Pilâtes	CLUB	15/11/22	Cardio/RM	Stretching	17/11/22	Pilâtes	CLUB	RM		
21/11/22	Pilâtes	CLUB	22/11/22	RM	Pilâtes	25/11/22	Yoga/stretching	CLUB	Cardio/RM		
28/11/22	Pilâtes	CLUB	29/11/22	RM	Stretching		Cardio/RM	CLUB	Pilâtes		

toutes les séances durent une heure. Les cours collectifs ont lieu **le Lundi 10h et le Jeudi 10h et 19h15 dans la salle Omnisport et le Mardi 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)	Cardio training (intensité moyenne à haute)
RM : Renforcement musculaire	Cardio/RM : Alternance de cardio et RM
RM+STRETCH : Renforcement musculaire et étirements	
PILATES: travail de la musculature profonde	
Stretching : étirements classiques, posturaux ou avec des postures de yoga pour la souplesse	