



CALENDRIER FITNESS
Salle Omnisports et Club

JANVIER FEVRIER 2024 NATHALIE

NATHALIE								
Mardi	10h	11h	Jeudi	10h	11h	17h	18h	19h15
09/01/2024	RM	Pilâtes	11/01/2024	Cardio/RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	Pilâtes
16/01/2024	RM	Stretching	18/01/2024	RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	Stretching
23/01/2024	Cardio/RM	Stretching	25/01/2024	RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	Stretching
30/01/2024	Pilâtes	RM	01/02/2024	Cardio/RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	Pilâtes
06/02/2024	RM	Stretching	08/02/2024	RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	Stretching
13/02/2024	Cardio/RM	Stretching	15/02/2024	RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	Stretching
20/02/2024	RM	Pilâtes	22/02/2024	Cardio/RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	Pilâtes
VACANCES DE FEVRIER								

Les cours collectifs ont lieu le Mardi à la salle des associations.

En janvier et février 2024 les cours du jeudi matin (10h et 11h) auront lieu à la salle des Douits seuls les cours du Jeudi 11 janvier (10h et 11h) auront lieu au centre Eugène Godey (salle à proximité de la salle des douits). Durée des cours 1h00.

Le cours du Jeudi après midi (19h15) aura toujours lieu à la salle omnisport et dure 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	

