



SEPTEMBRE OCTOBRE NOVEMBRE 2022

ALINE						NATHALIE					
Mardi	10h	14h30	vendredi	9h00	10h00	Lundi	10h	Jeudi	10h	17h45	19h00
						05/09/22	Renfo/stretching	08/09/22	Pilâtes	CLUB	Cardio/renfo
13/09/22	CLUB	CLUB	16/09/22	RM	Etirements relaxation	12/09/22	Cardio/renfo	15/09/22	Yoga/stretching	CLUB	Renforcement
20/09/22	CLUB	CLUB	23/09/22	Yoga	Etirements relaxation	19/09/22	Pilâtes	22/09/22	Cardio/renfo	CLUB	Cardio/renfo
27/09/22	CLUB	CLUB	30/09/22	PILATES	Etirements relaxation	26/09/22	Yoga/stretching	29/09/22	Renf/stretching	CLUB	Yoga/stretching
04/10/22	CLUB	CLUB	07/10/22	RM	PILATES	03/10/22	Renfo/stretching	06/10/22	Pilâtes	CLUB	Cardio/renfo
11/10/22	CLUB	CLUB	14/10/22	LIA	Yoga	10/10/22	Cardio/renfo	13/10/22	Yoga/stretching	CLUB	Renforcement
18/10/22	CLUB	CLUB	21/10/22	Yoga	Etirements relaxation	17/10/22	Pilâtes	20/10/22	Cardio/renfo	CLUB	Yoga/stretching
VACANCES											
08/11/22	CLUB	CLUB	14/11/22	RM	Yoga	07/11/22	Yoga/stretching	13/11/22	Renf/stretching	CLUB	Cardio/renfo
15/11/22	CLUB	CLUB	18/11/22	PILATES	Etirements relaxation	14/11/22	Renf/stretching	17/11/22	Pilâtes	CLUB	Renforcement
22/11/22	CLUB	CLUB	26/11/22	Yoga	Etirements relaxation	21/11/22	Cardio/renfo	25/11/22	Yoga/stretching	CLUB	Cardio/renfo
29/11/22	CLUB	CLUB		RM	Yoga	28/11/22	Pilâtes		Cardio/renfo	CLUB	Yoga/stretching

Toutes les séances durent une heure. Les cours collectifs ont lieu **le Lundi 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	

