



CALENDRIER FITNESS
Salle Omnisports et Club

DECEMBRE 2023, JANVIER FEVRIER 2024 **NATHALIE**

NATHALIE								
<i>Mardi</i>	10h	11h	<i>Jeudi</i>	10h	11h	17h	18h	19h15
05/12/2023	RM	Stretching	07/12/2023	RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	Cardio/RM
12/12/2023	Pilâtes	RM	14/12/2023	Cardio/RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	Pilâtes
19/12/2023	Cardio/RM	Stretching	21/12/2023	RM	Pilâtes	CLUB	CLUB	Stretching
VACANCES DE NOEL								
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** 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	