

## Planning cours collectifs à partir du 6 Septembre 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Ouverture</b>	9h00	9h00	9h00	9h00	9h00	8h30	9h30
10h00	Abdos 30 min	Body Perfect 1h	Dos / Abdos 30 min	Total concept 1h	Core training 45min	Total concept 1h	
10h30	Tonic Gym 30 min		Stretching 30min				
11h00							
12h30	Body Perfect 45 min	CAF 45 min	Cross Training 30 min	Body Perfect 45 min	Full Cardio / Abdos 45 min	<b>FERMÉ</b>	<b>FERMÉ</b>
17h30	Full Cardio / Abdos 45 min	Body Perfect 45 min	CAF + STRETCH 1h	Step débutant 45 min	Total concept 1h		
18h30				Body Perfect 45 min			
19h30	Fit Silhouette 45 min	CAF 45 min	YOGA 1h30	Zumba 1h			
20h30							
<b>Fermeture</b>	20h30	20h30	20h30	20h30	20h30		

<b>ABDO</b>	Travail spécifique sur la ceinture abdominale
<b>TONIC GYM</b>	Un max de cuisses, d'abdos et de fessiers avec une pointe de matériel
<b>BODY PERFECT</b>	Cours collectif où l'on utilise des barres avec des poids adaptés à chacun. Travail musculaire général, sur l'amélioration de la posture, l'amincissement de la silhouette
<b>FULL CARDIO</b>	Travail cardiovasculaire utilisant différents outils
<b>FIT SILHOUETTE</b>	Début de séance cardio, accompagnée ensuite de renforcement musculaire sur le bas du corps et les abdos
<b>CAF</b>	Travail spécifique sur les cuisses, abdos et fessiers
<b>STEP INT et DEB</b>	Cours chorégraphié et cardiovasculaire, travail de coordination et d'enchaînements en utilisant une marche sur laquelle vous évoluerez selon la chorégraphie proposée.
<b>STRETCHING</b>	Travail doux alliant souplesse, étirements, et travail respiratoire.
<b>DOS ABDOS</b>	Travail spécifique sur le renforcement du dos et des abdos
<b>CROSS TRAINING</b>	RESERVE AUX PERSONNES ENTRAINEES: Technique de conditionnement physique qui combine force athlétique, haltérophilie, gymnastique et endurance
<b>YOGA</b>	Pratique inspirée du Hatha-Yoga, ayant pour objectif d'aider à retrouver la détente, la souplesse, et de mieux son stress, ses tensions.
<b>TOTAL CONCEPT</b>	Mix de tonification musculaire avec une pointe de mouvement cardio (utilisation de poids possible)
<b>ZUMBA</b>	Danse originaire de Colombie dans une ambiance conviviale permettant une pratique ludique sous un rythme latino
<b>CORE TRAINING</b>	Travail des muscles profonds, sans matériel, utilisation du poids du corps