

## Planning Fitness "petites vacances" du 11 au 24 février 2019

Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15
12h30 - 13h15 Body scult	12h30 - 13h15 Fesses abdos cuisses	12h30 - 13h15 Body scult	12h30 - 13h15 Fesses abdos cuisses	12h30 - 13h15 STEP inter/confirmé
	18h00 - 18h30 Step débutant		18h15 - 18h30 Abdos flash	
18h30 - 19h15 H.I.I.T confirmé	18h30 - 19h15 Barre + TRX		18h30 - 19h15 Circuit training alterné	

Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22
12h30 - 13h15 Body scult	12h30 - 13h15 Fesses abdos cuisses	12h30 - 13h15 Body scult	12h30 - 13h15 Fesses abdos cuisses	12h30 - 13h15 STEP inter/confirmé
	18h00 - 18h30 Step débutant		18h15 - 18h30 Abdos flash	
18h30 - 19h15 H.I.I.T confirmé	18h30 - 19h15 Barre + TRX		18h30 - 19h15 Circuit training alterné	

	Renforcement musculaire ciblé sur les fessiers, les abdominaux et les cuisses
	Renforcement musculaire général. 2 types de cours : Body scult ; Barre + TRX.
	Cours cardio chorégraphié sur un step
	Renforcement musculaire et travail cardio associé. Ce sont les cours les plus complets