

Planning Fitness Bulléo

du 7 septembre au 18 octobre 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Hall des sports 12h30 -13h15 Body scult	M.A.V.A. 12h30 -13h15 Fesses abdos cuisses	Bulléo extérieur 12h30 -13h15 Body scult	Hall des Sports 12h30 -13h15 Fesses abdos cuisses	M.A.V.A. 12h30 -13h15 Body scult
Bulléo extérieur 18h30 - 19h15 H.I.I.T.	Bulléo extérieur 18h30 - 19h15 Circuit Training Alterné		Bulléo extérieur 18h30 - 19h15 Circuit Training Alterné	

	Renforcement musculaire ciblé sur les fessiers, les abdominaux et les cuisses
	Renforcement musculaire général.
C.T.A.	Renforcement musculaire et travail cardio associé. C'est le cours le plus complet
H.I.I.T.	idem que le précédent avec un niveau de difficulté plus élevé.