





## Planning Fitness Estival

Du 12 juillet au 2 août 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12h30 – 13h15 Body Sculpt	12h30 – 13h15 Fesses Abdos Cuisses	12h30 – 13h15 Body Sculpt	12h30 – 13h15 Fesses Abdos Cuisses	12h30 – 13h15 Pilates
	18h30 – 19h15 Circuit Training Alterné		18h30 – 19h15 Circuit Training Alterné	

Du 3 août au 6 septembre 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12h30 – 13h15 Body Sculpt	12h30 – 13h15 Fesses Abdos Cuisses	12h30 – 13h15 Body Sculpt	12h30 – 13h15 Fesses Abdos Cuisses	12h30 – 13h15 Body Sculpt
	18h30 – 19h15 Circuit Training Alterné		18h30 – 19h15 Circuit Training Alterné	

-  Renforcement musculaire ciblé sur les fessiers, les abdominaux et les cuisses
-  Renforcement musculaire général sans et avec petit matériel
-  Renforcement musculaire et travail cardio associés. Ce sont les cours les plus complets
-  Renforcement musculaire en douceur qui allie une respiration profonde avec l'effort