

Planning Fitness vacances scolaires

du 13 au 26 avril

Pas de cours le lundi 6 (lundi de pâques)

Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17
12h30 -13h15 Body scult	12h30 -13h15 Fesses abdos cuisses	12h30 -13h15 Body scult	12h30 -13h15 Fesses abdos cuisses	
Samuel	Samuel	Samuel/Garance	Samuel/Garance	
18h30 - 19h30 H.I.I.T	18h45 - 19h30 Barre + TRX		18h30 - 19h15 Circuit Training Alterné	
Samuel	Samuel		Samuel/Garance	

Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24
12h30 -13h15 Body scult		12h30 -13h15 Body scult	12h30 -13h15 Fesses abdos cuisses	12h30 -13h15 Pilates
Emmanuelle		Garance	Garance	Garance
	18h00 -18h45 Pilates			
	18h45 - 19h30 Barre + TRX		18h30 - 19h15 Circuit Training Alterné	
	Emmanuelle		Garance	

- Renforcement musculaire ciblé sur les fessiers, les abdominaux et les cuisses
- Renforcement musculaire général sans et avec petit matériel.
- Renforcement musculaire et travail cardio associé. Ce sont les cours les plus complets
- Cours ZEN, renforcement musculaire en douceur et étirements