

PLANNING GYMNASTIQUE ADULTE (2018-2019)

		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
M A T I N	8 H 45		8h45-9h45 BODY SCULPT <i>(Magali)</i>				
	9 H 00	9h-10h FITNESS <i>(Marie-Emmanuelle)</i>		9h-10h FITNESS <i>(Marie-Emmanuelle)</i>	9h-10h FITNESS <i>(Romain)</i>	9h-10h STAGES / TESTS EFFORMIP	
	9 H 30		9h45-10h30 BODY ZEN <i>(Magali)</i>				9h30-10h30 BODY STEP <i>(Sylvia)</i>
	10 H 00	10h-11h BODY ZEN <i>(Marie-Emmanuelle)</i>		10h-11h PILATES <i>(Florence)</i>		10h-10h45 ACTI-SENIORS* <i>(Hélène)</i>	10h30-11h30 FITNESS <i>(Sylvia)</i>
	10 H 30					10h45-11h30 GYM DOUCE* <i>(Hélène)</i>	
	11 H 00						
	11 H 30			11h45-12h30 AQUAGYM (1) <i>(Karine)</i>			
	12 H 00						
	12 H 30			12h30-13h15 AQUAGYM (1) <i>(Karine)</i>			
	13 H 00						
A P R È S	16 H 00					16h-17h30 MARCHE NORDIQUE (2) <i>(Florence)</i>	
	17H 30						
S O I R É E	19 H 00	19h-20h30 FITNESS ET STRECHING <i>(Marie-Emmanuelle)</i>	19h-19h45 ZUMBA <i>(Hélène)</i>	19h-20h STEP INTERMÉDIAIRE <i>(Raphaële)</i>	19h-20h PILATES <i>(Romain)</i>	19h-20h STEP AVANCÉ <i>(Sylvia)</i>	
	19 H 30						
	20 H 00		19h45-20h30 CARDIO TONIQUE <i>(Hélène)</i>	20h-21h POWER YOGA <i>(Raphaële)</i>	20h-21h BODY ZEN <i>(Romain)</i>		
	20 H 30						
	21 H 00						

*GYM DOUCE	exercices permettant de rétablir la libre circulation de l'énergie, stimuler les défenses naturelles de l'organisme et un renforcement musculaire suivi de stretching/relaxation
*ACTI SENIORS	Cours tonique permettant la reprise d'activité en douceur.
BODY ZEN	associe des exercices inspirés du Pilates® et du Yoga - renforcement et stretching pour acquérir force et flexibilité.
BODY SCULPT	discipline fitness qui allie renforcement musculaire et cardiotraining (avec matériel)
1	<i>l'aquagym fait l'objet d'une inscription à part</i>
2	<i>la marche nordique fait l'objet d'une inscription à part</i>