

PLANNING SEANCES GYMNASTIQUE ADULTE
(sauf vacances scolaires et jours fériés)

	ANIMATEURS	HORAIRES	Description sommaire des activités <i>(le plus souvent en musique)</i>	LIEUX
LUNDI	Marie Emmanuelle	09 h 00 - 10 h 00	FITNESS (musique rythmée, cardio, abdo-fessiers, étirements)	Espace du Berjean
		10 h 00 - 11 h 00	PILATES EN POSTURAL (renforcement muscles posturaux profonds et caisson abdominal, respiration thoracique)	
	Marie Emmanuelle	19 h 00 - 20 h 30	FITNESS TONIQUE ET SOUTENU (pendant 1 heure), suivi d'une 1/2 heure de stretching (étirements musculaires)	
MARDI	Magali	08 h 45 - 09 h 45	BODY SCULP (tonification des muscles travaillés avec matériel : altère, élastique, bâton, ballon etc..)	
		09 h 45 - 10 h 30	BODY ZEN (exercices doux et progressifs, renforcement musculaire, stretching pour la flexibilité et la prise de conscience de son corps)	
	Hélène	19 h 00 - 19 h 45	ZUMBA / AERODANCE	
		19 h 45 - 20 h 30	BODY NRJ (cuisses, abdo-fessiers, renforcement tonique).	
MERCREDI	Marie Emmanuelle	09 h 00 - 10 h 00	FITNESS TONIQUE (cardio, endurance, renforcement musculaire, étirement).	
	Florence	10 h 00 - 11 h 00	PILATES (respiration, renforcement muscles profonds, relaxation).	
		19 h 00 - 20 h 00	STEP CARDIO	
		20 h 00 - 21 h 00	FITNESS (activités toniques, renforcement musculaire).	
JEUDI	Christiane	09 h 00 - 10 h 00	STRETCHING - SEMAINE PAIR (réduit les tensions et entretien la souplesse du corps). PILATES - SEMAINE IMPAIR (meilleure utilisation des muscles au quotidien, une vraie rencontre avec son corps).	
		19 h 00 - 21 h 00	SEMAINE PAIR : STRETCHING en 1ère heure et PILATES en 2ème heure et INVERSEMENT SEMAINE IMPAIR. - STRETCHING (étirement de toute la chaîne musculaire, dans une ambiance zen). - PILATES (posture et bonne tenue du dos, tonicité : résultats remarquables).	
VENDREDI	Christiane	09 h 00 - 10 h 00	BODY STEP (cardio, renforcement musculaire avec step ou sans step, étirements).	
	Hélène	10 h 00 - 11 h 00	ACTI-SENIORS (danse, mémoire, équilibre, maintien musculaire).	
		11 h 00 - 12 h 00	GYM DOUCE/stretching, détente, relaxation	
	Florence	16 h 00 - 17 h 30	NORDIC-WALKING (marche avec bâtons spécifiques incluant des exercices d'assouplissement, de musculation et d'étirements)	
	Sylvia	18 h 30 - 19 h 30	STEP CARDIO	
SAMEDI	Céline	09 h 30 - 10 h 30	STEP CARDIO	
		10 h 30 - 11 h 30	FITNESS (échauffements, danse aérolatino et reggae, renforcements musculaires, étirements).	

Rappel :

- les enfants ne sont pas admis dans la salle durant les cours adultes
- chaussures spécifiques et serviette obligatoires, bouteille d'eau conseillée.