

# Planning Fitness été 2023



Niveaux d'intensité des cours

- █ +
- █ ++
- █ +++

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15 - 10h	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
	RÉVEIL MUSCULAIRE	8h30 - 9h30 : BEACH FIT (Plage Rodin)	YOGA	RÉVEIL MUSCULAIRE	8h30 - 9h30 : BEACH FIT (Plage Rodin)	
10h15 - 11h	PILATES	TCAF	SUSPENSION T	TCAF	TBC	
11h15 - 12h	BODY SCUPLT	SPINNING	CIRCUIT FULL BODY	YOGA	BODY BARRE	
18h - 18h45	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
	ZUMBA (Place Mallo)	PILATES		ZUMBA (Grand Stade)		
19h - 19h45	YOGA	SPINNING	CIRCUIT FULL BODY	BODY BARRE	PILATES	
		YOGA				
19h45 - 20h30	TCAF	CIRCUIT FULL BODY	SUSPENSION T	STEP		

**Nouveau!** **MOBILITÉ & SOUPLESSE** : renforce les articulations, améliore la posture, soulage les tensions et douleurs - **CARDIO DANCE** : travail cardio en dansant sur des pas simples et ludiques avec des musiques actuelles - **GYM BALL** : renforcement musculaire et travail postural à l'aide de ballon - **PILATES** : méthode « douce » (placement précis, mouvement lent, respiration profonde) qui vise à renforcer (impact musculaire), les chaînes profondes du corps - **RÉVEIL MUSCULAIRE** : travail complet de renforcement musculaire et d'étirement tout en douceur pour bien commencer la semaine - **ZUMBA** : cours chorégraphié

**BODY SCUPLT** : renforcement musculaire avec haltères - **SPINNING** : cours collectif vélos (réservation 48h avant)

**Nouveau!** **CIRCUIT T FULL BODY** : suspension training, cardio boxe, TCAF, body barre - **BODY BARRE** : renforcement des muscles posturaux avec barre et poids - **CAF** : Cuisses Abdos Fessiers - **LIA** : Low Impact Aerobic, fitness s'inspirant des cours d'aérobic - **STEP** : cours chorégraphié à l'aide d'une marche, niveau intermédiaire - **SUSPENSION TRAINING** : renforcement musculaire utilisant le poids du corps par suspension à l'aide de deux sangles - **TBC** : renforcement musculaire et cardio - **TCAF** : Taille Cuisses Abdos Fessiers