

PLANING DES COURS DE GYM DU 27 avril AU 16 juillet 2010

MARDI 27 avril	GYM TRADITIONNELLE		
VENDREDI 30 avril	STEP	Chorégraphie n°5	
MARDI 4 mai	STEP	Chorégraphie n°5	
VENDREDI 7 mai	STRETCHING		
MARDI 11 mai	« F.A.C »	Fessiers Abdos Cuisses	
VENDREDI 14 mai	STEP	Chorégraphie n°5	
MARDI 18 mai	ELASTIQUES		
VENDREDI 21 mai	FIT' US		
MARDI 25 mai	STEP	Chorégraphie n°5	
VENDREDI 28 mai	STEP	Chorégraphie n°5	
MARDI 1 ^{er} juin	CIRCUIT TRAINING		
VENDREDI 4 juin	STRETCHING		
MARDI 8 juin	STEP	Chorégraphie n°5	
VENDREDI 11 juin	BODY ALTERES		
MARDI 15 juin	GYM TRADITIONNELLE		
VENDREDI 18 juin	STEP	Chorégraphie n°5	
MARDI 22 juin	STEP	Chorégraphie n°5	
VENDREDI 25 juin	STRETCHING		
MARDI 29 juin	« F.A.C »	Fessiers Abdos Cuisses	
VENDREDI 2 juillet	STEP	Chorégraphie n°5	
MARDI 6 juillet	ELASTIQUES		
VENDREDI 9 juillet	FIT' US		
MARDI 13 juillet	STEP	Chorégraphie n°5	
VENDREDI 16 juillet	STEP	Chorégraphie n°5	

F.A.C. : Renforcement musculaire axé sur les fessiers, les abdominaux et les cuisses.



CIRCUIT TRAINING : Cours combinant le travail cardio-vasculaire et musculaire.



STEP : Cours s'articulant autour d'une marche (Step) que l'on monte et descend dans une ambiance musicale très tonique. Permet l'amélioration du système cardio-vasculaire, la tonicité des membres inférieurs et la coordination motrice.



STRETCHING : Etirements musculaires et articulaires de l'ensemble du corps.



ELASTIQUES, FIT'US et BODY ALTERES : Travail musculaire généralisé sur le bas et ou le haut du corps.

