


PLANNING DES COURS DE GYM

Vendredi 4 novembre au Jeudi 15 décembre 2011

* sous réserve changement date

VENDREDI 4 novembre 2011	GYMNASTIQUE TRADITIONNELLE	
MARDI 8 novembre 2011	FIT ' US sans charge	
MARDI 15 novembre 2011	STEP	Chorégraphie n°2
VENDREDI 18 novembre 2011	STEP	Chorégraphie n°2
MARDI 22 novembre 2011	ELASTIQUES	
VENDREDI 25 novembre 2011	« T.A.C »	Taille Abdos Cuisses
MARDI 29 novembre 2011	STEP	Chorégraphie n°2
VENDREDI 2 décembre 2011	BODY ALTERES	
MARDI 6 décembre 2011	FIT' US	BARRE + Poids
VENDREDI 9 décembre 2011	STEP	Chorégraphie n°2
MARDI 13 décembre 2011	CIRCUIT TRAINING	
JEUDI 15 décembre 2011	COURS SPECIAL NOEL	Lunch 

T.A.C : Renforcement musculaire axé sur la taille, 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 : Exercices d'étirements des muscles, ligaments, tendons afin d'acquérir souplesse et mobilité articulaire de l'ensemble du corps.



ELASTIQUES, et: Travail musculaire généralisé sur le bas et ou le haut du corps, avec des élastiques.



FIT US : cours de renforcement musculaire à l'aide de barre et poids. Tous les groupes musculaires sont sollicités et chacun adapte la charge à ses capacités



BODY ALTERES : cours de renforcement axé principalement sur le travail du buste et des bras avec utilisation de petites altères.

