



## PLANNING DE LA SALLE FITNESS

PLATEAU MUSCU//COURS COLLECTIFS



**HORAIRES : période scolaire à partir du 09/09/2019**

	OUVERTURES		COURS		
	matin	soir	midi	soir	soir
<b>LUNDI</b>	<b>10h-14h</b>	<b>16h-21h</b>	<b>12h30-13h00 caf</b>	<b>18h15-18h45 caf</b>	<b>18h45-19h30 pump</b>
<b>MARDI</b>	<b>12h-14h</b>	<b>16h-21h</b>	<b>12h30-13h00 circuit training</b>	<b>19h00-19h45 circuit training</b>	<b>19h45-20h15 caf</b>
<b>MERCREDI</b>	<b>10h-14h</b>	<b>15h-20h</b>	<b>12h30-13h15 intégral</b>	<b>18h15-19h00 caf</b>	<b>19h15-19h45 caf</b>
<b>JEUDI</b>	<b>12h-14h</b>	<b>16h-21h</b>	<b>12h30-13h00 pump</b>	<b>18h30-19h00 caf</b>	<b>19h15-20h00 steps</b>
<b>VENDREDI</b>	<b>10h-14h</b>	<b>16h-21h</b>	<b>12h30-13h00 circuit training</b>	<b>18h30-19h15 body box</b>	<b>19h30-20h00 caf</b>
<b>SAMEDI</b>	<b>10h-13h</b>				
<b>DIMANCHE</b>					

### LES COURS

<b>caf</b>	<b>Renforcement musculaire qui cible les cuisses, les abdominaux et les fessiers</b>
<b>pump</b>	<b>Renforcement musculaire à l'aide d'une barre, pour améliorer l'endurance et la résistance en force, gain en condition physique</b>
<b>circuit training</b>	<b>Activité alliant 2 modes de pratique sportive : cardio et renforcement musculaire. Pour dessiner la silhouette, affiner et améliorer l'endurance</b>
<b>intégral</b>	<b>Renforcement de l'ensemble des groupes musculaires avec du matériel léger, pour tonifier et sculpter le corps</b>
<b>steps</b>	<b>Cours cardio avec des mouvements simples sur et autour du step, bonne dépense énergétique, amélioration de la condition physique en s'amusant</b>
<b>body box</b>	<b>Renforcement musculaire avec une découverte de la boxe</b>