



## PISCINE DE LA CONTERRIE

# HORAIRES DES COURS DE FITNESS



|          | 12H00-12H30      | 12H30-13H00           | 18H30-19H15      | 19H15-19H45      |
|----------|------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| LUNDI    | CAF              | WOD                   | PUMP             | ABDOS FESSIERS   |
| MARDI    | CIRCUIT TRAINING | CAF                   | CIRCUIT TRAINING | CAF              |
| MERCREDI | BASIC GYM        | CIRCUIT PLATEAU MUSCU | CAF              |                  |
| JEUDI    | ABDOS FESSIERS   | WOD                   | CAF              | CULTURE PHYSIQUE |
| VENDREDI | ABDOS FESSIERS   | CIRCUIT PLATEAU MUSCU | BOXE             | STRETCHING       |

**BASIC GYM** : gymnastique douce

**BOXE ANGLAISE** : boxe ludique, travail technique et coordination

**CAF** : cuisses-abdos-fessiers

**CIRCUIT TRAINING** : alternance de mouvements de renforcement musculaire et/ou cardios

**CULTURE PHYSIQUE** : ensemble du corps avec 2 thématiques différentes ( 2 X 15mn)

**PUMP** : renforcement musculaire avec barre

**STRETCHING** : étirements, relaxation

**WOD** : enchainement de mouvements de renforcement et/ou cardios, récupération minimum