

HORAIRES DES COURS FITNESS

Saison 2011-2012

JOUR	HORAIRES	COURS	ENTRAINEURS
LUNDI	19h30-20h30	Body Barre	Virginie
	20h30-21h30	Abdos-fessiers	Virginie
MARDI	18h15-19h15	Circuit Training	Sébastien
	19h15-20h15	Step	Sébastien
	20h15-21h15	Body Barr	Sébastien
MERCREDI	14h30-15h30	CAF	Sébastien
	19h15-20h15	Step Débutant	Virginie
	20h15-21h15	Body Scult	Virginie
JEUDI	18h15-19h15	CAF	Sébastien
	19h15-20h15	Body Barr	Sébastien
	20h15-21h15	Step	Sébastien
VENDREDI	18h15-19h15	Circuit Training	Sébastien
	19h15-20h15	Body Barr	Sébastien
	20h15-21h15	LIA Débutant	Sébastien

LIA : (Low Impact Aérobie) : Cours permettant un travail cardiovasculaire et musculaire important et basé sur des déplacements enchaînés et rythmés sans oublier la coordination.

STEP : Cours qui associe le travail musculaire et l'entraînement cardiovasculaire.

FAC : Renforcement musculaire fesses, abdos et cuisses.

BODY BARR : Tonification musculaire à l'aide de barre et de charges.

CIRCUIT TRAINING : Travail d'endurance et de cardio en utilisant des mouvements de renforcement musculaire.

BODY SCULT : Renforcement musculaire du corps en alternance avec du cardio.

HORAIRES DES COURS DE DANSE (adhésion danse obligatoire!)

JOUR	HORAIRES	COURS	ENTRAINEURS
SAMEDI	14h30-15h30	Ragga	Karry
	15h30-16h30	Zumba	Karry

