

Planning Fitness Saison 2026 – 2027

Lundi	Mardi	Mercredi	Vendredi
<u>10h30 – 11h15</u> Body Sculpt			<u>10h30 – 11h15</u> C.A.F
<u>12h15 – 13h00</u> C.A.F			<u>12h15 – 13h00</u> Circuit Training*
<u>18h15 – 19h00</u> Body Sculpt	<u>18h15 – 19h00</u> Step'n'Sculpt	<u>18h15 – 19h00</u> C.A.F	<u>18h20 – 19h20</u> Circuit Training*
<u>19h00 – 19h45</u> Stretching	<u>19h00 – 19h45</u> Body Barre	<u>19h00 – 19h45</u> Abdos Training	

Body Barre : Renforcement musculaire général avec matériel (Barre Chargée, Tapis, Step).

Body Sculpt : Renforcement musculaire général avec matériel (Baton, Haltères, Tapis, Step).

C.A.F : Renforcement musculaire des Cuisses, Adducteurs, Fessiers avec matériel (Baton, Élastique, Tapis).

Abdos Training : Renforcement musculaire du Transverse, du Grand droit, des Obliques, des Lombaires.

Step'n'Sculpt : Développement / Renforcement cardio + musculaire.

Circuit Training : Développement / Amélioration de la condition physique générale.

Stretching : Détente, Relaxation, Souplesse, Mobilité.

***Circuit Training = Participation uniquement sur inscription (voir avec l'Éducateur Sportif).**

