

# Planning

## Cours Collectifs



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30/10h30	Gym Ball		Yoga		Pilates	10h00/11h Step
12h30/13h30	Circuit Training	Zumba	CAF	Pilates	Gym Ball	11h/12h CAF/Stretch
17h00/18h00			Body Sculpt		CAF	
18h00/19h00	CAF	Pilates	Zumba	Circuit Training	Zumba	
19h00/20h00	Zumba	High Intensity	Gym Ball	Body Sculpt	Stretching/Relaxation	
20h00/21h00	Circuit Training	Yoga				

**High intensity** : Alternance cardio et renforcement global de haute intensité

**Gym Ball** : Renforcement musculaire avec Swiss Ball

**Step** : Cours chorégraphié avec un step

**Circuit Training** : Alternance cardiovasculaire et renforcement musculaire sous forme d'ateliers

**Stretching** : Enchaînement de postures d'étirements et de relaxation

**Pilates** : Gym posturale basée sur la respiration et le placement

**Body Sculpt** : Renforcement musculaire avec step et barres lestées

**Zumba** : Cours chorégraphiés de danse latine

**CAF** : Cuisse Abdos Fessiers

**Yoga** : Ensemble de postures et d'exercices de respiration