

PLANNING DES ANIMATIONS COLLECTIVES : *Parquet et Circuit Training*

Club M – 87 Bd Vincent Auriol – Paris 13^e – 01 45 70 77 36

Le développement de la condition physique et le renforcement musculaire, objectifs de notre Club, se conjuguent chez nous, avec convivialité, efficacité et pluralité des techniques. Ainsi, nos animations collectives, par petits groupes, sous direction d'un(e) enseignant(e) qualifié(e), peuvent se pratiquer indifféremment, sous plusieurs formes, parmi lesquelles :

* Circuit Training

* Initiation aux postes d'entraînement

* Entraînement sur parquet

L'ensemble de ces cours, par leur complémentarité, a pour but de favoriser un travail musculaire complet.

BON ENTRAINEMENT !!!

LUNDI 8H30 21H30	9H30 S	10H AF	10H30 PumP 11H30		12H15 BC	12H45 AF 13H15			18H BS	18H30 FC	19H SteP	19H45 AF	20H15 Zumba 21H15
MARDI 8H30 21H30	9H30 AF	10H Sh'Bam	10H45 S 11H30		12H15 PumP 13H15			17H30 Mouv'UP	18H15 AFC	19H PumP	20H BC	20H30 AF 21H	
MERCREDI 8H30 21H30	9H30 BS	10H FC	10H30 S	11H AF 11H30	10H45 G.Aqua 11H30	12H15 Sh'Bam	13H AF 13H30	12H30 G.Aqua 13H15	18H Fit'Boxing	19H Zumba 20H	20H BoxE 21H15		
JEUDI 8H30 21H30	9H30 Energy'Zen	10H30 PumP 11H30			12H15 AF	12H45 S 13H15		17H30 Sh'Bam	18H15 BC	18H45 AF	19H15 PumP	20H15 Sh'Bam 21H	
VENDREDI 8H30 21H30	9H30 AF	10H S	10H30 BS	11H FC 11H30		12H15 PumP 13H15			18H AF	18H30 BC	19H Sh'Bam	19H45 AFC 20H30	
SAMEDI 9H 19H	10H30 G.Aqua	10H PumP	11H AF	11H30 S	12H15 Sh'Bam 13H	11H15 G.Aqua 12H	PLANNING VALABLE A COMPTER DU 19 SEPTEMBRE 2011 <i>Sous réserve de modifications sans préavis et de disponibilité des professeurs.</i>						
DIMANCHE 9H 14H30		10H FC	10H30 BS	11H Mouv'UP	11H45 S	12H30 AF 13H	RANDONNÉE PÉDESTRE 1 FOIS PAR MOIS						

AF : Abdominaux Fessiers / **AFC** : Abdominaux Fessiers Cuisses / **BC** : Buste Cuisses / **BS** : Body Sculpt (poitrine, bras, dos, épaules, abdominaux)

BoxE : Boxe Pieds-Poings / **Mouv'UP** : Gym Dynamique / **FC** : Fessiers Cuisses / **Fit'Boxing** : Mouvement de Boxe Individuel Cardio

G.Aqua : Gym Aquatique (activité extérieure) / **Energy'Zen** : Mélange de Pilates, Stretching, Tai-chi et Yoga

PumP : BodyPumP (cours d'exercices de musculation) / **S** : Stretching Etirement et Relaxation / **Sh'Bam** : Entraînement Dansé Plein D'énergie

SteP : Enchaînement de Pas en Montant une Marche / **Zumba** : Mélange de Danses et D'aérobic sur des Musiques Latines Festives.