



PLANNING - SECTION CULTURE PHYSIQUE 2019 /2020

LUNDI (Sandie)	MARDI (Agnès)	MERCREDI (Agnès)	JEUDI (Sandie)	VENREDI (Sandie)
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	CARDIO DANCE	MUSCULATION (En salle)	BODY BARRE	CARDIO-RENFO ½ STRETCHING
BODY BARRE	PILATES	-	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	

DEBUT DES COURS 1^{er} cours : 16H50 / 2^{ème} Cours : 17H50 durée des cours environ 50'

FERMETURE DES BATIMENTS à 19h (sauf le vendredi à 18H30)

Douches et vestiaires, au plus tard ,15 minutes avant la fermeture.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : Tonification de tout le corps avec ou sans petit matériel.

BODY BARRE : Cours de musculation avec une barre et des poids.

CARDIO DANCE : Cours cardiovasculaire basé sur des déplacements et des enchainements dansés

STRETCHING : Etirements des muscles profonds par des exercices individuels et collectifs

PILATES : Gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques.

QUELQUES RECOMMANDATIONS

Une serviette de toilette est exigée pour la pratique des cours par mesure d'hygiène pour vous et les autres participants.

Une tenue de sport confortable est recommandée. Des baskets propres et souples.

Une bouteille d'eau est conseillée.

Les cours débutant à 16 h50, tout retard de 10 min et plus ne vous donnera plus l'accès au cours.

Un **certificat médical** de **moins d'un mois** est **obligatoire** dès le début des cours, stipulant apte à la pratique de la gym ou la musculation mais également apte à la pratique d'un travail cardiovasculaire.

Pour les étrangers, un certificat médical français est exigé.

**Se munir d'une bonne dose de motivation,
une double dose de courage et d'une triple dose de bonne humeur....**