



PLANNING - SECTION CULTURE PHYSIQUE 2020 /2021

LUNDI (Sandie)	MARDI (Agnès)	MERCREDI (Agnès)	JEUDI (Sandie)	VENDREDI (Sandie)
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	RENFO AVEC STEP	MUSCULATION (En salle)	BODY BARRE	CIRCUIT TRAINING 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)

Attention Douches et vestiaires non accessibles

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

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

RENFO AVEC STEP : Cours de renforcement musculaire en utilisant un Step (marche amovible).

CIRCUIT TRAINING : Séries d'exercices effectués sous forme de circuits.

PILATES : Cours de renforcement et d'équilibre des muscles profonds pour une meilleure posture.

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

QUELQUES RECOMMANDATIONS

Une serviette 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....**