



PLANNING - SECTION CULTURE PHYSIQUE 2021/2022

| LUNDI (Sandie) | MARDI (Agnès) | MERCREDI Membres de bureau | JEUDI (Agnès) | VENDREDI (Sandie) |
|----------------------------|----------------------|----------------------------------|----------------------------|----------------------|
| RENFORCEMENT MUSCULAIRE | INTERVAL TRAINING | MUSCULATION (En salle) | RENFORCEMENT MUSCULAIRE | BODY BARRE |
| BODY BARRE | PILATES | | PILATES | YOGA STRETCH |

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

FERMETURE DES BATIMENTS à 19h

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

Attention Douches et vestiaires accessibles si accord direction en septembre

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

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

INTERVAL TRAINING : Alternance d'exercices cardio-vasculaires et de renforcement musculaire

PILATES : Renforcement des muscles profonds en synergie avec la respiration

YOGA-STRETCHING : Étirements des muscles profonds par des exercices individuels et collectifs

QUELQUES RECOMMANDATIONS

- Une serviette de toilette est exigée pour la pratique des cours par mesure d'hygiène pour vous et les autres participants.
- En fonction des règles en vigueur au moment de la reprise : respect des gestes barrière et port du masque éventuel jusqu'au tapis (les consignes vous seront données en temps et en heure).
- 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....**