

T H E R M E S S E X T I U S

A I X E N P R O V E N C E

CURES D'HYDROTHERAPIE

PLANNING DES COURS DE GYMNASTIQUE* du 14 au 19 Mai 2012

Tenue sportive et baskets exigées

Cours sur réservation auprès des coachs

LES DÉGRADÉS DE GRIS VOUS INFORMENT DE LA DIFFICULTÉ CROISSANTE DES COURS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h00 à 9h45	Stretching	Body haltères & barres	Pilates		Pilates	Ouverture à 9h30
10h00 à 10h45	Stretching du dos	Pilates	Stretching	Ouverture 10h30	Stretching	Stretching du dos
11h15 à 12h15	Pilates intermédiaire	Circuit training	Chi ball	Body & Stretch	Body & Stretch	Body & Stretch
13h00 à 13h45	13h-14h Circuit training	Stretching	13h-14h Body & Stretch	Stretching	Barre au sol	13H00 à 14h00 Stretching
14h00 à 15h00		Body & Stretch	14h15: Pilates	Pilates	14h à 14h45 Stretching	15h00 à 16h00 Pilates
15h30 à 16h15	Pilates	Stretching	Stretching du dos	15h30 à 16h30 Circuit Training	Body and stretch	
16h30 à 17h15	Chi ball	Pilates	Barre au sol	Fermeture 17h30	Stretching	16h15 à 17h00 Stretching
17h45 à 18h30	Stretching	Barre au sol	Pilates		Pilates	17h30 à 18h30 Circuit training
19h00 à 20h00	Body & Stretch	Circuit training	Circuit training		Chi ball	Fermeture à 19h15

GYMNASTIQUE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Body and stretch : renforcement musculaire dynamique

Body haltères et barres : renforcement musculaire avec des poids

Circuit training : alternance d'exercices au sol et sur les machines de cardio-training pour raffermir et tonifier le bas du corps

GYMNASTIQUE ENERGETIQUE

Chi Ball : mélange d'exercices énergétiques (Qi Gong, Yoga) de tonification musculaire et de relaxation (utilisation d'un ballon)

Stretching : Etirement de l'ensemble du corps

GYMNASTIQUE DE TONIFICATION MUSCULAIRE

Pilates : tonification des muscles profonds de la sangle abdominale

Pilates intermédiaire : cours adapté aux personnes pratiquant régulièrement

Stretching du Dos : alternance de tonification musculaire et d'étirements

Barre au sol : exercices dynamiques au sol améliorant le maintien et la souplesse

* *Planning susceptible d'être modifié sans préavis*

**cours susceptible de débiter à 10h si RDV HUBER