



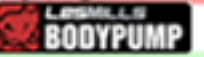
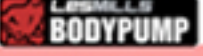

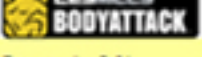
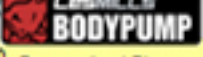



FIT'TRAINING ATOUT SUD - 2010 / 2011

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
COURS EN SALLE	09h30 CAF 30'	09h30 Body Sculpt 30'	09h30 PILATES 60'	09h30  45'	09h30 Abdos Fessiers 30'	09h30 Abdos Fessiers 30'
	10h00 Cardio Minceur 45'	10h00 Abdos Fessiers 30'		10h15 LIA Evolutif 45'	10h00 	10h00 
	10h45 Stretch 15'	10h30 Step/LIA déb. 30'				11h00 Stretch 15'
	12h30 Maxi Cours 45'	12h30 	12h30 Step Cardio 45'	12h30 Cycling 30'	12h30 Abdos Fessiers 30'	
	13h15 Stretch 15'		13h15 Stretch 15'	13h00 Abdos/Stretch 30'	13h00 Step/LIA déb. 30'	
	17h45 Abdos Fessiers 30'	17h30 Cycling 45'				
	18h15 Step/LIA déb. 30'	18h15 	18h00 HI-LOW Combo int.	18h00 Step Sculpt 45'	18h00 Abdos Flash 15'	
	18h45 	19h15 Abdos Flash 15'	18h45 Abdos Fessiers 30'	18h45 Abdos fessier 30'	18h15 Step int. 45'	
	19h45 Step Avancé 60'	19h30 	19h15 	19h15 HI-LOW Avancé 60'	19h00 	
			20h15 Stretch 30'	20h15 Stretch 30'	20h00 Stretch 15'	

AQUAGYM	09h30 Aquagym 30'	09h30 Aquatonic 30'	09h30 Aquagym 30'	09h30 Aquagym 30'	09h30 Aquagym 30'	09h30 Aquatonic 45'
	10h00 Aquatonic 30'	10h00 Aquamineur 30'	10h00 Aquatonic 30'	10h00 Aquamineur 30'	10h00 Aquatonic 30'	10h15 Aqua Abdos 15'
	10h30 Aqua Abdos 15'		10h30 Aqua Abdos 15'		10h30 Aqua Abdos 15'	
		12h30 Aquafitness 45'		12h30 Aquatonic 30'		
	14h30 Aquatonic 30'		14h30 Aquagym 30'	12h00 Aqua Fessiers 15'	14h30 Aquatonic 30'	
	15h00 Aquamineur 30'		15h00 Aquamineur 30'		15h00 Aquamineur 30'	
	18h00 Aquagym 30'	18h00 Aquagym 30'		18h00 Aquagym 30'	18h00 Aquafitness 45'	
	18h30 Aquatonic 30'	18h30 Aquatonic 30'	18h30 Aquagym 30'	18h30 Aquatonic 30'	18h45 Aqua Abdos 15'	
	19h00 Aqua Abdos 15'	19h00 Aquamineur 15'	19h00 Aquatonic 30'	19h00 Aqua Fessiers 15'		



Renforcement musculaire généralisé



Activation cardio-vasculaire



Relaxation (Yoga, Tai Chi, Pilates...)