



SEPTEMBRE OCTOBRE NOVEMBRE DECEMBRE 2024 **NATHALIE**

| NATHALIE                 |           |            |            |           |                |       |       |                          |
|--------------------------|-----------|------------|------------|-----------|----------------|-------|-------|--------------------------|
| Mardi                    | 10h00     | 11h00      | Jeudi      | 10h00     | 11h00          | 17h00 | 18h00 | 19h15                    |
| 10/09/2024               | RM        | STRETCHING | 12/09/2024 | RM        | PILATES        | Club  | Club  | RM                       |
| 17/09/2024               | RM        | PILATES    | 19/09/2024 | RM        | PILATES        | Club  | Club  | PILATES                  |
| 24/09/2024               | CARDIO/RM | STRETCHING | 26/09/2024 | RM        | PILATES        | Club  | Club  | CARDIO/RM/STRETCHING     |
| 01/10/2024               | RM        | PILATES    | 03/10/2024 | RM        | PILATES BALLON | Club  | Club  | PILATES                  |
| 08/10/2024               | RM        | STRETCHING | 10/10/2024 | CARDIO/RM | PILATES        | Club  | Club  | STRETCHING               |
| 15/10/2024               | CARDIO/RM | STRETCHING | 17/10/2024 | RM        | PILATES        | Club  | Club  | RM/STRETCHING/RELAXATION |
| VACANCES DE LA TOUSSAINT |           |            |            |           |                |       |       |                          |
| 05/11/2024               | RM        | STRETCHING | 07/11/2024 | RM        | PILATES BALLON | Club  | Club  | RM                       |
| 12/11/2024               | RM        | PILATES    | 14/11/2024 | RM        | PILATES        | Club  | Club  | PILATES                  |
| 19/11/2024               | CARDIO/RM | STRETCHING | 21/11/2024 | RM        | PILATES        | Club  | Club  | CARDIO/RM/STRETCHING     |
| 26/11/2024               | RM        | STRETCHING | 28/11/2024 | RM        | PILATES BALLON | Club  | Club  | STRETCHING               |
| 03/12/2024               | RM        | PILATES    | 05/12/2024 | CARDIO/RM | PILATES        | Club  | Club  | PILATES                  |
| 10/12/2024               | CARDIO/RM | STRETCHING | 12/12/2024 | RM        | PILATES        | Club  | Club  | RM                       |
| 17/12/2024               | RM        | PILATES    | 19/12/2024 | RM        | PILATES        | Club  | Club  | RM/STRETCHING/RELAXATION |

**Les cours du Mardi matin (10h et 11h) ont lieu à la salle des associations.**

**Les cours du Jeudi matin (10h et 11h) et du Jeudi soir (19h15) ont lieu au Gymnase.**

| Tonicité et souplesse<br>(intensité modérée)       | Cours chorégraphiés<br>(intensité moyenne à haute) | Cardio training<br>(haute intensité)        |
|--|--|---|
| RM : Renforcement musculaire                       | LIA :Dance aérobique à faible impact               | FIT COMBAT: mouvements de sports de combats |
| RM+STRETCH : Renforcement musculaire et étirements | Fit DANCE : chorégraphies sur rythme latino/salsa  | TBC: Alternance de cardio et RM             |
| PILATES: travail de la musculature profonde        | STEP: Fitness chorégraphié avec une marche         |   |