

PLANNING COURS ASBR SPORT ET FITNESS 2022/2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<i>Place de la gare</i>	<i>Place de la gare</i>	<i>Stade charpentier</i>	<i>Stade charpentier</i>		<i>Place de la gare</i>
10h à 11h Body sculpt			9h45 à 10h45 Body sculpt		9h45 à 10h45 Body sculpt
11h à 12h Stretching tonic	10h45 à 11h45 Gym douce	11h30 à 12h30 Gym douce	10h45 à 11h45 Stretching tonic		10h45 à 11h45 Cross training
12h à 12h45 CAF	11h45 à 12h45 Stretching tonic	12h30 à 13h30 Cross training	11h45 à 12h30 CAF		

<i>Place de la gare</i>	<i>Stade charpentier</i>	<i>Stade charpentier</i>	<i>Stade charpentier</i>	<i>Stade charpentier</i>
18h45 à 19h45 Body sculpt	18h45 à 19h45 Cross training	19h à 20h STEP Dance/LIA	19h à 20h Cardio STEP/sculpt	19h15 à 19h45 CAF
19h45 à 20h45 Cross training	19h45 à 20h45 Body sculpt			19h45 à 20h15 Stretching tonic
20h45 à 21h15 Stretching tonic				

@ sportetfitness@asbr92.fr
 ☎ Alexandre 06 76 40 32 75
 📍 *Place de la gare* - 12 place de la gare
 📍 *Stade Charpentier* -16 rue Charpentier
 92340 Bourg La Reine



- Gym douce : Travail de renforcement musculaire, de mobilité articulaire et d'équilibre avec bâtons
- Stretching tonic : Travail de souplesse, posture et des muscles profonds
- Body sculpt : Travail cardio respiratoire, renforcement et tonification musculaire
- Step Dance/LIA : Travail cardio respiratoire, de coordination et en musique avec ou sans marche
- Step cardio/cardio sculpt : Travail cardio respiratoire, de renforcement, et tonification avec/sans marche
- CAF : Renforcement musculaire axé sur les cuisses, abdominaux, et fessiers
- Cross training : Développement des qualités physiques en circuit à l'aide du petit matériel de musculation