



REUNI SPORT



. Gym entretien . Renforcement musculaire . Cardio training . Stretching . Gym douce. Randonnées. Courses de montagnes.
 34 CHEMIN KERBEL 97425 LES AVIRONS . tel : 0262382279. reunisport@wanadoo.fr. <http://reunisport.net> SIRET: 478 439 458 00017
 Affiliation Federation EPMM n° 051110280. Agrément DDJS n° 97407084

Cours de Gym Février 2018

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
		01 Matin 10 h: RM Soir 18 h: Pilates	02 Matin 9h 30: Pilates
05 Matin 10 h: Mix Soir 18 h: Pilates	06 Matin 10 h: RM	08 Matin 10 h : Mix Soir 18 h: Pilates	09 Matin 9h 30: Pilates
12 Matin 10 h: Stretching Soir 18 h: Pilates	13 Matin 10 h: Mix	15 Matin 10 h: RM Soir 18 h: Pilates	16 Matin 9h 30: Pilates
19 Matin 10 h: RM Soir 18 h: Pilates	20 Matin 10 h: RM	22 Matin 10 h: Mix Soir 18 h: Pilates	23 Matin 9h 30: Pilates
26 Matin 10 h : Gymball Soir 18 h: Pilates avec Gymball	27 Matin 10 h: RM		

Programme indicatif susceptible d'être modifié en fonction de : La Météo , la molllitude des genoux des participantes, de l'humeur de l'animatrice...

Sigles :

- **RM** : Renforcement Musculaire.
- **Ass** : Assouplissement Articulaire et Musculaire.
- **Mix** : Alternance par Groupes Musculaires de RM et ASS.
- **Lia** : Enchainements Cardio + Coordination.
- **Pilates**: Travail Global des Muscles Posturaux, Ancrage, Respiration, Amplitude, Fluidité et Contrôle.
- **Stretch**: Etirements.
- **AF**: Renforcement Musculaire Abdos/ Fessiers.
- **Gym Ball**: Renforcement des muscles profonds. Equilibre et concentration.

(Gym Ball : Amenez votre ballon, nous ne pouvons pas les stocker)

