



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 Mars 2018

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
		01 Matin 10 h : Mix Soir 18 h : Pilates	02 Matin 8h 30 / 9h 45: Pilates
05 Matin 10 h : RM Soir 18 h : Pilates	06 Matin 10 h : Mix	08 Matin 10 h : RM Soir 18 h : Pilates	09 Matin 8h 30 / 9h 45: Pilates
12 Matin 10 h : Mix Soir 18 h : Pilates	13 Matin 10 h : Gymball Apportez vos ballons.	15 Matin 10 h : Stretch Soir 18 h : Pilates	16 Matin 8h 30 / 9h 45: Pilates
19 Matin 10 h RM Soir 18 h : Pilates	20 Matin 10 h : RM	22 Matin 10 h : Mix Soir 18 h : Pilates Gymball	23 Matin 8h 30 / 9h 45: Pilates
26 Matin 10 h : Mix Soir 18 h : Pilates	27 Matin 10 h : RM	29 Matin 10 h : Mix Soir 18 h : Pilates	30 Matin 8h 30 / 9h 45: Pilates

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

Sigles :

- **RM** : Renforcement Musculaire.
- **Ass** : Assouplissement Articulair-e 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)

