



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 Septembre 2017

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
04 Matin 10 h: RM Soir 18 h: Pilates	05 Matin 10 h: Mix	07 Matin 10 h : RM Soir 18 h: Pilates	08 Matin 9h 45: Pilates
11 Matin 10 h : Mix Soir 18 h: Pilates	12 Matin 10 h: RM	14 Matin 10 h : Mix Soir 18 h: Pilates	15 Matin 9h 45: Pilates
18 Matin 10 h: Stretching Soir 18 h: Pilates	19 Matin 10 h: Mix	21 Matin 10 h: RM Soir 18 h: Pilates	22 Matin 9h 45: Pilates
25 Matin 10 h : RM Soir 18 h: Pilates	26 Matin 10 h: RM	28 Matin 10 h: Gymball Soir 18 h: Pilates Gymball	29 Matin 9h 45: Pilates

Programme indicatif susceptible d'être modifié en fonction de : La Météo , la mollesse 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** : Enchaînements 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)

