



# 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](mailto:reunisport@wanadoo.fr). <http://reunisport.net> SIRET: 478 439 458 00017  
Affiliation Federation EPMM n° 051110280. Agrément DDJS n° 97407084

## Cours de Gym Novembre 2017

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
		02 Matin 10 h : <b>Mix</b> Soir 18 h : <b>Pilates</b>	03 Matin 8h 30 / 9h 45: <b>Pilates</b>
06 Matin 10 h : <b>RM</b> Soir 18 h : <b>Pilates</b>	07 Matin 10 h : <b>Mix</b>	09 Matin 10 h : <b>RM</b> Soir 18 h : <b>Pilates</b>	10 Matin 8h 30 / 9h 45: <b>Pilates</b>
13 Matin 10 h : <b>RM</b> Soir 18 h : <b>Pilates</b>	14 Matin 10 h : <b>RM</b>	16 Matin 10 h : <b>Mix</b> Soir 18 h : <b>Pilates</b>	17 Matin 8h 30 / 9h 45: <b>Pilates</b>
20 Matin 10 h : <b>Mix</b> Soir 18 h : <b>Pilates</b>	21 Matin 10 h : Stretch	23 Matin 10 h : <b>RM</b> Soir 18 h : <b>Pilates</b>	24 Matin 8h 30 / 9h 45: <b>Pilates</b>
27 Matin 10 h : <b>Gymball</b> Soir 18 h : <b>Pilates</b> <b>Gymball</b>	28 Matin 10 h : <b>Mix</b>	30 Matin 10 h : <b>Mix</b> Soir 18 h : <b>Pilates</b>	

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 Articulare 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)

