



# 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 Février 2010

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
01 <b>Stretch</b>	02 <b>LIA</b>	04 <b>MIX</b>	05 <b>RM</b>
08 <b>RM</b>	09 <b>ASS</b>	11 <b>Pilates</b>	12 <b>MIX</b>
15 <b>MIX</b>	16 <b>RM</b>	18 <b>LIA</b>	19 <b>ASS</b>
22 <b>Pilates</b>	23 <b>MIX</b>	25 <b>RM</b>	26 <b>MIX</b>

Programme indicatif susceptible d'être modifié en fonction de : La Météo , la mollitude 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.

