



# 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 Mars 2010

| Lundi                | Mardi                | Jeudi                | Vendredi             |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 01<br><b>Stretch</b> | 02<br><b>RM</b>      | 04<br><b>MIX</b>     | 05<br><b>LIA</b>     |
| 08<br><b>RM</b>      | 09<br><b>Pilates</b> | 11<br><b>ASS</b>     | 12<br><b>MIX</b>     |
| 15<br><b>MIX</b>     | 16<br><b>LIA</b>     | 18<br><b>RM</b>      | 19<br><b>Stretch</b> |
| 22<br><b>ASS</b>     | 23<br><b>RM</b>      | 25<br><b>Pilates</b> | 26<br><b>MIX</b>     |
| 29<br><b>LIA</b>     | 30<br><b>MIX</b>     |                      |                      |

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

