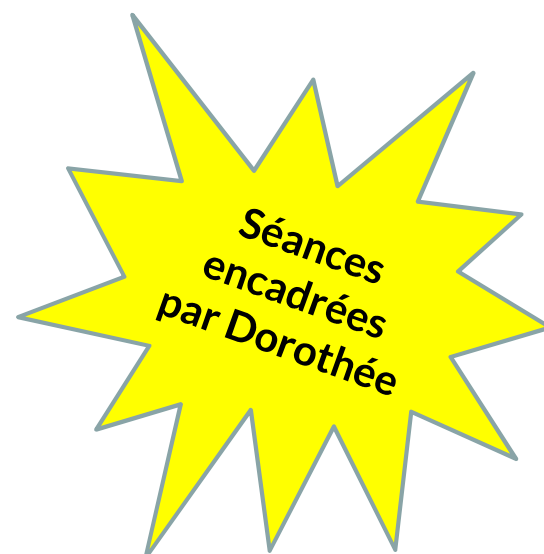


## Planning de cours collectifs du lundi (mise à jour du 08/02/2017)



	LUNDI
11h30 - 12h15	RMG
12h15 - 13h00	Cardio Fit / Step / LIA
13h00 - 13h30	Balance Forme

Cours de Renforcement musculaire	RMG	Renforcement Musculaire Global (pour toutes les parties du corps)
	Balance Forme	Cours de gym douce mélangeant le Tai Chi, Yoga, Pilates, Stretching et Relaxation
Cours Cardio	Cardio Fit	Cours dynamique combinant des mouvements d'aérobic simples
	Step	Cours dynamique et chorégraphié avec une marche
	LIA	Low Impact Aerobic : cours dynamique et chorégraphié

Les cours « Cardio » se feront en alternance selon le planning ci-dessous :

Semaine impaire	Semaine paire	
Tous les mois	Janvier - Février Mai - Juin Septembre - Octobre	Mars - Avril Juillet - Août Novembre - Décembre
Cardio Fit	STEP	LIA

Lundis fériés ou fermés en 2017 (17/04, 01/05, 08/05, 05/06, 14/08, 25/12) : pas de cours.

Congés d'été et mois d'Août : à définir avec le professeur et le responsable de section.