

CENTRE PIMENTS INSTITUTS

Planning des cours "sept 2020 à août 2021"

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
M A T I N		TRAVAIL POSTURAL 10h30-11h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 11h00-12h00	RESPIRE-POSTURE-EQUILIBRE 10h30-11h30	TRAVAIL POSTURAL 10h30-11h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 10h-11h TRAVAIL POSTURAL 11h-12h
M I D I	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 12h30-13h30		ETIREMENTS 12h00-12h30	CARDIO 12h30-13h30	TRAVAIL POSTURAL 12h30-13h30	NOUVEAU ! ENERGIE DANSE* 12h30-13h30 <i>avec Claire</i>
S O I R	TRAVAIL POSTURAL 17h45-18h45	TRAVAIL POSTURAL 17h30-18h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 17h30-18h30	CARDIO 18h45-19h45	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 17h45-18h45	
		RENFORCEMENT MUSCULAIRE 18h30-19h30	TRAVAIL POSTURAL 18h30-19h30	ENERGIE DANSE* 18h30-19h30 <i>avec Claire</i>		
		NOUVEAU ! POSTURAL AVANCE 19h30-20h30				

**Atelier Chorégraphique tous les mois
(charleston, kizomba, danse moderne, tout y passe !)*

**Atelier Chorégraphique tous les mois
(charleston, kizomba, danse moderne, tout y passe !)*

Cours Collectifs :

Travail Postural (libérer, remobiliser et renforcement de la colonne par les muscles profonds, articulations, respiration, étirements...)
 Tonification Musculaire (renforcement général du corps et étirements)
 CARDIO (exercices dynamiques fractionnés type athlétisme, boxe,...)

Cours Spécifiques :

Respire - Posture - Equilibre (travail respiratoire, équilibre, travail articulaire, étirements...)
 Etirements (Etirements profonds des Chaînes Musculaires, relâchement articulation et ligament - 30min)