

CENTRE PIMENTS INSTITUTS

Planning des cours collectifs "sept 2021 à août 2022"

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

Cours Collectifs :

TRAVAIL POSTURAL (libérer, remobiliser et renforcement de la colonne par les muscles profonds, articulations, respiration, étirements...)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE (renforcement général du corps et étirements)

CARDIO (exercices dynamiques fractionnés type athlétisme, boxe,...)

POSTURAL DOUX (travail respiratoire, relâchement viscéral, équilibre, liberté articulaire, étirements...)

ETIREMENTS (Etirements profonds des Chaînes Musculaires, relâchement articulation et ligament - durée cours = 30min)

Cours Spécifiques :

ENERGIE DANSE : Atelier Chorégraphique tous les mois

Danse moderne, charleston, kizomba, salsa/afro, japonais, ... tout y passe !