

# PLANNING DES ANIMATIONS COLLECTIVES : *Parquet et Circuit Training*

**Club M – 87 Bd Vincent Auriol – Paris 13<sup>e</sup> – 01 45 70 77 36**

Le développement de la condition physique et le renforcement musculaire, objectifs de notre Club, se conjuguent chez nous, avec convivialité, efficacité et pluralité des techniques. Ainsi, nos animations collectives, par petits groupes, sous direction d'un(e) enseignant(e) qualifié(e), peuvent se pratiquer indifféremment, sous plusieurs formes, parmi lesquelles :

\* Circuit Training

\* Initiation aux postes d'entraînement

\* Entraînement sur parquet

L'ensemble de ces cours, par leur complémentarité, a pour but de favoriser un travail musculaire complet.

**BON ENTRAINEMENT !!!**

<b>LUNDI</b> 8H30 ↳ 21H30	9H30 <b>S</b>	10H <b>AF</b>	10H30 <b>PumP</b> 11H30		12H15 <b>BC</b>	12H45 <b>AF</b> 13H15		18H <b>PBD</b>	18H30 <b>FC</b>	19H <b>AT</b>	19H30 <b>S</b> 20h	20H15 <b>Latinotonic</b> 21H15
<b>MARDI</b> 8H30 ↳ 21H30	9H30 <b>C.G.S</b>	10H30 <b>AF</b>	11H <b>S</b> 11H30		12H15 <b>PumP</b> 13H15		17H30 <b>C.G.S</b>	18H30 <b>AF</b>	19H <b>PumP</b>	20H <b>Krav-Maga</b> 21H		
<b>MERCREDI</b> 8H30 ↳ 21H30	9H30 <b>AF</b>	10H <b>BC</b>	10H30 <b>Gym-Zen</b> 11H30	10H45 <b>G.aqua</b> 11H30	12H15 <b>CG</b>	12H45 <b>AF</b> 13H15	12H30 <b>G.aqua</b> 13h15	17h30 <b>A.F.C</b>	18H15 <b>S</b>	19H <b>BC</b>	19H30 <b>AF</b>	20H <b>PumP</b> 21H
<b>JEUDI</b> 8H30 ↳ 21H30	9H30 <b>S</b>	10H <b>SC</b>	10H30 <b>PBD</b>	11H <b>AF</b> 11H30		12H15 <b>PumP</b> 13H15		17H30 <b>SC</b>	18H <b>PBD</b>	18H30 <b>AF</b>	19H <b>S</b>	19h30 <b>D.Africaine</b> 20H30
<b> VENDREDI</b> 8H30 ↳ 21H30	9H30 <b>AF</b>	10H <b>PumP</b>	11H <b>S</b> 11H30		12H15 <b>AF</b>	12H45 <b>S</b> 13H15		18H <b>FC</b>	18H30 <b>PBD</b>	19H <b>AT</b>	19H30 <b>PumP</b> 20H30	
<b>SAMEDI</b> 9H ↳ 19H	10H30 <b>G. aqua</b>	10H <b>PBD</b>	10H30 <b>FC</b>	11H <b>AT</b>	11H30 <b>S</b> 12H	11H15 <b>G. aqua</b> 12H	14H <b>D.Orientale</b> 15H	16H30 <b>Boxe Mixte</b> 17H45				
<b>DIMANCHE</b> 9H ↳ 14H30	10H30 <b>Gym-Zen</b>	11H30 <b>BC</b>	12H <b>AF</b> 12H30				<b>PLANNING VALABLE A COMPTER DU 02 SEPTEMBRE 2009</b> <i>Sous réserve de modifications sans préavis et de disponibilité des professeurs.</i>					

**AF:** Abdominaux Fessiers / **A.F.C:** Abdominaux Fessiers Cuisses / **AT:** Abdominaux Taille / **BC:** Buste Cuisses / **CG:** Cardio Gym /

**C.G.S:** Cardio Gym Stretching / **D:** Danse / **FC:** Fessiers Cuisses / **G.AQUA:** Gym Aquatique (activité extérieure) /

**GYM-ZEN:** Mélange De Tai-Chi Yoga Stretching Automassage / **KRAV- MAGA:** Self Défense israélien / **LATINOTONIC:** Mélange De Danses Latines /

**PBD:** Poitrine Bras Dos / **PUMP:** BodyPump / **S:** Stretching / **SC:** Spécial Cuisses