

## PLANNING 2021-2022 Section FORM ACTIV

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
18h/18h30 <b>Body Tonic</b>	14h30/15h30 <b>Stretching</b> (JA)	19h00/20h00 <b>Zumba</b>	18h/18h45 <b>Body Tonic/abdos fessiers</b>
18h30/19h <b>Abdos Fessiers</b>	18h30/19h00 <b>Cardio fun</b>	20h00/21h00 <b>Zumba</b>	18h45/19h30 <b>Step</b>
19h/19h30 <b>Cardio fun</b>	19h00/19h30 <b>Abdos Fessiers</b>		19h30/20h <b>Abdos Fessiers</b>
19h30/20h15 <b>Stretching</b>	19h30/20h30 <b>Cardio Dance</b>		20h/20h30 <b>Cardio fun</b>
20h15/21h <b>Cardio HIIT</b>	20h30/21h <b>Body Tonic</b>		20h30/21h15 <b>Stretching</b>
	21h/21h30 <b>Abdos Fessiers</b>		

Chaque cours se termine par quelques minutes de Stretching.

### Descriptif des activités

**Body Tonic :** Tonification du dos, des cuisses, des bras et de la poitrine (=renforcement musculaire)

**Cardio Dance :** Aérobic sans impact au sol pour brûler des calories (= LIA)

**Cardio HIIT :** (High Intensity Interval Training). *L'entraînement fractionné de haute intensité d'exercices en anaérobic. Une séance d'entraînement a la particularité d'être composée de très courtes périodes d'effort intense alternées de périodes de récupération. Le ratio entre les temps d'effort et de repos est généralement de 2 pour 1*

Le lundi, le « Cardio HIIT » de ½ heure est suivi d' ¼ d'heure de Stretching.

**Cardio Fun :** Enchaînement de mouvements simples pour brûler des calories et améliorer son endurance (=partie cardio du TBC)

**Stretching :** Destiné à développer la souplesse corporelle mais aussi à préparer le corps à l'exercice physique ou encore à favoriser la récupération après un effort physique.

**Abdos fessiers :** renforcement des muscles fessiers et abdominaux

**Zumba :** Chorégraphie inspirée de danses latines et africaines

Les changements de cours peuvent avoir lieu toutes les 1/2heures, nous vous demandons de vous changer avant si possible afin de ne pas perdre de temps aux « intercours ».