



Complexe Sportif Paul Bert
215 rue Paul Bert
69003 LYON

www.cours-fitness-lyon.com

PLANNING des COURS COLLECTIFS SAISON 2009/2010

Au Complexe Sportif Paul Bert – 215 rue Paul Bert – 69003 LYON

		MARDI	JEUDI	VENDREDI	
SEMAINES PAIRES	11h45 – 12h30	Step	C.A.F.	12h15 – 13h15	T.B.C. Stretching
	12h30 – 13h15	C.A.F.	L.I.A.		
SEMAINES IMPAIRES	11h45 – 12h30	C.A.F.	L.I.A.		Body Sculpt Stretching
	12h30 – 13h15	Step	C.A.F.		

C.A.F : Cours de tonification et de renforcement musculaire ciblant les Cuisses, les Abdominaux et les Fessiers.

Body Sculpt : Cours de tonification et de renforcement musculaire du buste et des membres supérieurs et inférieurs.

T.B.C (*Total Body Conditioning*) : Cours complet : renforcement musculaire général et travail d'endurance.

Step : Travail ludique d'endurance et de coordination grâce à l'utilisation d'une marche (step).

L.I.A. (*Low Impact Aerobic*) : Cours chorégraphié visant à l'amélioration de l'endurance avec un travail dans l'espace.

Stretching : Cours d'étirement destiné à préserver l'élasticité musculaire et la mobilité articulaire.