

PLANNING des COURS du 7 Septembre au 1 Juillet 2011

Salle Paul Bert
215 rue Paul Bert
Lyon 3

MARDI

JEUDI

VENDREDI

**Semaine
Paire**

11H45-12H30

C.A.F

12H30-13H15

STEP

11H45-12H30

AEROBIC

12H30-13H15

GYM DOUCE

12H15-13H15

BODY SCULPT

STRETCHING

**Semaine
Impaire**

11H45-12H30

STEP

12H30-13H15

C.A.F

11H45-12H30

GYM DOUCE

12H30-13H15

AEROBIC

Dates à retenir :

1/ Congés scolaires,
(donc pas de cours)

25/10/10 AU 31/10/10
20/12/10 AU 02/01/11
07/03/11 AU 13/03/11
02/05/11 AU 08/05/11
03/07/11 AU 05/09/11

2/ Pot de fin d'année :
01/06/11 : 12H-14H
Halle des sports

N'oubliez-pas
de venir avec :

- une bonne paire de chaussures de sport amortissante et propre.
- une serviette
- votre bonne humeur !

Bon entraînement
et amusez-vous
bien !

PLUS D'INFOS :

www.cours-fitness-lyon.com

Tél : 06 18 01 05 93

Nouveau

Halle des Sports
92 Bd. Vivier Merles
Lyon 3

**Tous les
jeudis**

**Semaine
Paire**

12H-12H45

C.A.F

12H45-13H30

AEROBOXE

**Semaine
Impaire**

12H-12H45

AEROBOXE

12H45-13H30

C.A.F



**Les cours collectifs :
Pour être en Forme et pour Perdre du Poids!**

www.cours-fitness-lyon.com



AEROBOXE / AEROBIC

LE MOYEN LE PLUS EFFICACE POUR PERDRE DU POIDS
Cours d'endurance cardio-respiratoire et techniques d'Art martiaux

GYM DOUCE

EQUILIBRE ET ANTI STRESS :
Rééquilibrage postural à base de yoga, taichi, pilates

GUISES-ABDO FESSIER

Renfort musculaire localisé des cuisses,
Abdominaux et fessiers,

BODY SCULPT

Renfort musculaire généralisé avec petits accessoires :
haltères, gymband, bâton

STEP

Cours d'endurance cardio-vasculaire grâce à des combinaisons
d'exercices chorégraphiés à l'aide d'un step

STRETCHING

Etirement et relaxation musculaire, articulaire,
et respiratoire