

# PLANNING

## « Ma Salle Santé »



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h00 – 10h00 Circuit training Niv 2				
10h00 – 11h00 Pilates		10h15- 11h15 Renfo niv 1	09h45 – 10h45 Relaxation/ Stretching	
11h15– 12h15 Cardio sur vélo			11h00 – 12h00 Gym Prév Santé Niv 1	
	15h15 – 16h15 Relaxation/ Stretching	13h45 – 14h45 Pilates		
	16h30 – 17h30 Renfo niv 2	15h00 – 16h00 Gym Prév Santé Niv 2		
	17h45 – 18h30 Zumba adaptée	16h15 – 17h15 Circuit training Niv 1		

### Renfo

Travail de renforcement musculaire de l'ensemble du corps de façon collective

### Circuit training

Travail de l'ensemble du corps grâce à des exercices de renforcement musculaire et de cardio, sous forme d'ateliers.

### Gym Prév Santé

Travail de renforcement musculaire, cardio, équilibre, coordination, mémoire, etc...en groupe.

### Pilates

Travail de renforcement des muscles profonds de manière douce.

### Relaxation/Stretching

Travail de souplesse musculaire et relaxation.

### Zumba adaptée

Travail alliant cardio et coordination sur des musiques rythmées.

#### Niv 1

Intensité faible à moyenne, pour les personnes en fauteuil, avec aide extérieure, possibilité de faire des exercices assis.

#### Niv 2

Intensité moyenne à élevée, pour les personnes moins dépendantes, pouvant rester debout et s'allonger sur les tapis.