

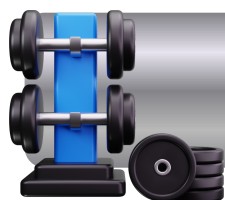


PLANNING

COURS COLLECTIFS 2026/2027



HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	COURS	
09H00 10H00		TOTAL RENFO		TOTAL RENFO	TOTAL RENFO	Cours de renforcement musculaire composé d'exercices variés afin de travailler différents groupes musculaires.
10H00 11H00		PILATES DOUX STRETCHING		STRETCHING	PILATES	Entraînement du corps et de l'esprit en lien avec une respiration profonde qui développe une musculature harmonieuse, améliore la posture et fortifie l'esprit.
					STRETCHING	Mouvements d'étirements et de mobilité dans le but de s'assouplir et de mieux récupérer.
					C.A.F	Cours de renforcement musculaire ciblé des cuisses, des abdos et des fessiers.
					BODY BARRE	Cours original avec barre et poids pour sculpter, renforcer et tonifier tout le corps rapidement.
18H30 19H30	C.A.F	BODY BARRE	HIIT ABDOS	STEP BODY BURN	HIIT ABDOS	Méthode fondée sur un entraînement en intervalles de haute intensité composé de phases d'action puis de récupération active.
19H30 20H30	TOTAL RENFO	C.A.F	CIRCUIT TRAINING	PILATES STRETCHING	CIRCUIT TRAINING	Enchaînements d'exercices accessibles, ludiques et variés. Idéal pour un entraînement complet du corps, alliant un travail de renforcement musculaire et cardiovasculaire.
					STEP BODY BURN	Ce cours athlétique combine des mouvements de step, des mouvements au poids de corps et des exercices pliométriques.



 musculation.meximieux@gmail.com 
www.associationdemusculationmeximieux