



TEMPS DANCE FITNESS

PLUS QU'UN COURS, UNE VRAIE EXPÉRIENCE POUR TON CORPS

avec *Pascale*

PLANNING VACANCES DE LA TOUSSAINT

1^{ÈRE} SEMAINE | DU LUNDI 19 AU VENDREDI 23 OCTOBRE

LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23
* DOS & POSTURE Renforcement doux, mobilité, étirements, soulage les tensions, améliore la posture 10h15 - 11h	* REVEIL MUSCULAIRE renforcement haut et bas du corps doux, stretching 10h15 - 11h	COACHING INDIVIDUEL		
COACHING INDIVIDUEL				
* CARDIO DANCE ENERGY 18h45 - 19h30	STEP freestyle Cours cardio pour brûler 18h30 - 19h15			
* SILOUETTE & TONUS renforcement ciblé des cuisses, ventre et fessiers 19h30 - 20h00	* PILATES BALL renforcement des muscles profonds avec mini ball 19h15 - 20h			
* YOGALATES mélange de pilates et yoga 20h - 20h30	* STRETCH & RELEASE étirements musculaire, stretching (idéal en cas de problèmes de dos) 20h00 - 20h30			

2^{ÈME} SEMAINE | DU LUNDI 26 AU VENDREDI 30 OCTOBRE

LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 30
			* DOS & POSTURE Renforcement doux, mobilité, étirements, soulage les tensions, améliore la posture 10h15 - 11h	* PILATES renforcement musculaire des muscles profonds 10h15 - 10h45
			COACHING INDIVIDUEL	* STRETCH & RELEASE étirements musculaire, stretching (idéal pour les problèmes de dos) 10h45 - 11h15
			* CARDIO DANCE ENERGY 18h45 - 19h30	COACHING INDIVIDUEL
			* SILOUETTE & TONUS renforcement ciblé des cuisses, ventre et fessiers 19h30 - 20h	STEP freestyle Cours cardio pour brûler 18h30 - 19h15
			* STRETCH & RELEASE 20h - 20h30 étirements musculaire, stretching (idéal pour les problèmes de dos)	* PILATES BALL renforcement des muscles profonds avec mini ball 19h15 - 20h

* COURS ACCESSIBLES AUX DÉBUTANTS (ados et adultes)