



ACTIVITES « FORME FITNESS » (à partir de 16 ans) dans les salles communales

BODY FORME

(Renforcement musculaire de tout le corps)

Lundi 12h15 - 13h15 / 18 h - 19 h / 19 h - 20 h

Mardi 9 h - 10 h

Mercredi 8 h45 - 9h45

Vendredi 9 h – 10H



ZEN ATTITUDE (stretching)

Lundi 20 h - 21 h **(NOUVEAU CRENEAU)**

Jeudi 18 h - 19 h



CIRCUIT TRAINING (Atelier cardio et renforcement)



Mercredi 9h45 - 10h45

CUISSES-ABDOS-FESSIERS (CAF)



Jeudi 19 h - 20 h

Nicole GELIBERT * nicole.gelibert@gmail.com



HIIT (High Intensity Interval Training)



(Entraînement fractionné de haute intensité qui vise un

Renforcement de la condition physique par de brèves séances d'exercices)

Mardi 19 h – 20h / 20 h – 21h (à l'école d'Orgeoise)

Sophie ANCION 07.84.50.93.10 * sophieancion@orange.fr