

### HORAIRES DES SEANCES Athlé Fit SAISON 2020-2021

|                                                                   |                                |                                                 |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Marche Nordique</b><br>en partenariat avec "Courir à Cancale " | Mardi...                       | 14h00 à 16h00 : Départ stade de foot de Cancale |
|                                                                   | Samedi...                      | 14h30 à 16h30 : Départ stade de foot de Cancale |
| <b>Renforcement Musculaire</b>                                    | Lundi ... (Body Tonic)         | 12h15 à 13h00 : Salle de Marville               |
|                                                                   | Mardi ... (Body Sculpt)        | 19h00 à 20h00 : Salle de Marville               |
|                                                                   | Jeudi ... (Body Tonic)         | 12h15 à 13h00 : Salle de Marville               |
|                                                                   | Jeudi ... (Body Tonic)         | 19h00 à 20h00 : Salle de Marville               |
| <b>Préparation Physique Générale (PPG)</b>                        | Mardi ... (Cross Force)        | 12h30 à 13h30 : Salle de Marville               |
|                                                                   | Mercredi ... (Cross Training)  | 19h00 à 20h00 : Salle de Marville               |
|                                                                   | Vendredi ... (Cross Puissance) | 12h30 à 13h30 : Salle de Marville               |
|                                                                   | Vendredi ... (Cross Training)  | 12h30 à 13h30 : Salle de Marville               |
| <b>Stretching</b><br>(Etirement, intensité douce)                 | Lundi ...                      | 13h00 à 13h45 : Salle de Marville               |
|                                                                   | Jeudi ...                      | 13h00 à 13h45 : Salle de Marville               |

**Stretching** : Etirement, Intensité douce

**Body Sculpt** : Renforcement, Intensité modéré et rythmé

**Body Tonic et Cross Training** : Renforcement + Cardio, Intensité Tonique / Dynamique

**Cross Force / Cross puissance** : Renforcement avec charges, Forte intensité / Travail spécifique