



# CERCLE JULES FERRY ATHLETISME

22 Avenue de Marville - 35400 SAINT-MALO

Tel : 02.23.18.00.79 - 06.58.05.84.37

Mail : [ssbe.cjfstmalo@gmail.com](mailto:ssbe.cjfstmalo@gmail.com) - Site : <http://www.cjfathletisme-saintmalo.com>



## SAISON 2021-2022 - ATHLE FIT

### Renforcement musculaire

Body Tonic : Lundi 12h15 - 13h à l'UFS Saint-Malo  
Jeudi 12h15 - 13h à l'UFS Saint-Malo  
Body Sculpt : Lundi 19h - 20h à l'UFS Saint-Malo  
Body Tonic : Jeudi 19h - 20h au stade de Marville

### PPG : Au stade de Marville

Cross Force : Mardi 12h30-13h30  
Cross Training : Mercredi 19h-20h  
Vendredi 12h30-13h30  
Cross Puissance : Vendredi 12h30-13h30

### Stretching à l'UFS Saint-Malo

Lundi : 13h00-13h45  
Jeudi : 13h00-13h46

### Marche Nordique en partenariat avec "Courir à Cancale"

Mardi : 14h00 à 16h00 : Départ du stade de foot de Cancale  
Samedi : 14h30 à 16h30 : Départ du stade de foot de Cancale

**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