



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 - Site : <http://www.cjfathletisme-saintmalo.com>



SAISON 2022-2023 - BODY FIT

DOSSIER D'INSCRIPTION et / ou de REINSCRIPTION

Renforcement musculaire

Body Tonic : Lundi 12h15 - 13h à l'UFS Saint-Malo
Body Sculpt : Lundi 19h - 20h à l'UFS Saint-Malo
Et Mercredi 12h30 - 13h30 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
Et Vendredi 12h30-13h30

Stretching à l'UFS Saint-Malo

Lundi : 13h00-13h45

Accompagnement Running

Vendredi : 18h00 à 19h30 : Stade de Marville

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