

## Cours Collectifs FITNESS 2012

|       | LUNDI      | MARDI                  | MERCREDI               | JEUDI                  | VENDREDI   | SAMEDI                 | DIMANCHE |
|-------|------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------|------------------------|----------|
| 9h30  |            | Gym ostéo articulaire  |                        | Gym ostéo articulaire  |            |                        |          |
| 11h30 |            | Gym ostéo articulaire  |                        | Gym ostéo articulaire  |            |                        |          |
|       |            |                        |                        |                        |            |                        |          |
| 14h15 |            |                        |                        |                        |            |                        |          |
| 15h00 | C.E.P      | Gym douce              | Abdos Fessiers Cuisses | Gym douce              | C.E.P      | Gym douce              |          |
| 15h45 | Gym douce  | Abdos Fessiers Cuisses | Stretching             | Abdos Fessiers Cuisses | Stretching | Abdos Fessiers Cuisses |          |
| 16h45 | Stretching | Relaxation             | Gym douce              | Stretching             | Gym douce  | Relaxation             |          |
| 17h30 | Relaxation | Stretching             | Relaxation             | Relaxation             | Relaxation | Relaxation             |          |
| 17h30 |            |                        |                        |                        |            |                        |          |

Conseils et Entretien Physique personnalisés, cardio training, Pour tous ceux qui veulent savoir où en est leur corps et comment améliorer leur condition physique.

Relaxation : Des exercices très doux et une maîtrise de votre corps pour mieux vous détendre et oublier le stress quotidien.

Abdos Fessiers Cuisses : Tonifiez et remodelez votre corps en rythme soutenu par un renforcement musculaire des abdos, fessier, pectoraux et triceps.

Gym ostéo articulaire, Special Rhumatologie : Des exercices simples pour faire travailler vos articulations, assouplir et muscler votre dos.

Mise à jour mars 2012 (sous réserve de modification)



Thermes de Montbrun les Bains  
 route de Ferrasières  
 26570 MONTBRUN LES BAINS  
 tel 04 75 28 80 75  
 E mail : [montbrun@valvital.eu](mailto:montbrun@valvital.eu)  
[www.valvital.eu](http://www.valvital.eu)