

# DEFINITION DES COURS

**TBC :** (Total Body Conditionning) Tous publics renforcement musculaire et endurance cardio-vasculaire. Transpiration garantie pour un physique affûté.

**STEP-CARDIO :** Chorégraphie facile, adaptée à tous, en vue d'améliorer votre condition physique et brûler un max de calories: travail d'endurance et de perte de poids.

**BODY SCULPT :** Tonification du haut et du bas du corps, pour une silhouette ferme et harmonieuse.

**CAF :** Idéal pour obtenir des fessiers, des abdos, et des cuisses fermes et toniques.

**BODY BARRE :** Le cours idéal pour obtenir un physique musclé, tonique et endurant (amélioration de la condition physique et oxydation des graisses).

**ZUMBA-FITNESS :** Travailler son rythme cardiaque sur des danses et musiques latines en associant des Mouvements dynamiques de Fitness.

# GRESI'FITNESS

## HORAIRES D'OUVERTURE

<b>Lundi</b>	<b>9H00 – 20H30</b>
<b>Mardi</b>	<b>9H00 – 20H30</b>
<b>Mercredi</b>	<b>9H00 – 20H30</b>
<b>Jeudi</b>	<b>9H00 – 20H30</b>
<b>Vendredi</b>	<b>9H00 – 20H30</b>
<b>Samedi</b>	<b>9H30 - 13H00</b>

GRESI'FITNESS

787 CHEMIN DE LA CROIX VERTE

38330 MONTBONNOT ST MARTIN

TEL: 04.76.41.07.39 – FAX: 04.76.18.21.60 -

[grenoble@asptt.com](mailto:grenoble@asptt.com)

# PLANNING 2011 - 2012

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>10H15 11H00</b>	<b>BODY SCULPT</b>  Jonas		<b>CUISSES ABDOS FESSIERS C.A.F.</b> Jonas	<b>BODY SCULPT</b>  Jonas	<b>GYM D'ENTRETIEN</b> Renforcement, Stretch, Assouplissement Jonas	
<b>12H15 13H15</b>	<b>TBC</b> (Muscultation, Cardio-training, Gainage)  David	<b>ZUMBA-FITNESS</b> Semaines 1 et 2  * * * <b>STEP CARDIO</b> Semaines 3 et 4 Caroline	<b>BODY SCULPT</b>  Jonas	<b>BODY BARRE</b>  Jonas	<b>CUISSES ABDOS FESSIERS C.A.F.</b> Jonas	
<b>18H00 19H00</b>	<b>ZUMBA FITNESS</b> (Danse Latino avec Fitness) Caroline	<b>TBC</b> (Muscultation, Cardio-training, Gainage)  David		<b>STEP CARDIO</b>  Caroline		
<b>19H00 20H00</b>	<b>BODY BARRE</b>  Caroline	<b>ZUMBA FITNESS</b> (Danse Latino avec Fitness) Caroline		<b>BODY SCULPT</b>  Caroline		