



# REUNI SPORT



. Gym entretien . Renforcement musculaire . Cardio training . Stretching . Gym douce. Randonnées. Courses de montagnes.  
34 CHEMIN KERBEL 97425 LES AVIRONS . tel : 0262382279. [reunisport@wanadoo.fr](mailto:reunisport@wanadoo.fr). <http://reunisport.net> SIRET: 478 439 458 00017  
Affiliation Federation EPMM n° 051110280. Agrément DDJS n° 97407084

## Cours de Gym Janvier 2012

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
02 Soir <b>Mix</b>	03 Matin <b>RM</b>	05 Soir <b>RM</b>	06 Matin <b>Mix</b>
09 Soir <b>RM</b>	10 Matin <b>Ass</b>	12 Soir <b>Mix</b>	13 Matin <b>Pilates</b>
16 Soir <b>Stretch</b>	17 Matin <b>Lia</b>	19 Soir <b>RM</b>	20 Matin <b>Mix</b>
23 <b>Mix</b>	24 <b>Rm</b>	26 <b>Ass</b>	27 <b>RM</b>
30 <b>Pilates</b>	31 <b>Mix</b>		

Programme indicatif susceptible d'être modifié en fonction de : La Météo , la mollitude des genoux des participantes, de l'humeur de l'animatrice...

### Sigles :

- **RM** : Renforcement Musculaire.
- **Ass** : Assouplissement Articulaire et Musculaire.
- **Mix** : Alternance par Groupes Musculaires de RM et ASS.
- **Lia** : Enchaînements Cardio + Coordination.
- **Pilates**: Travail Global des Muscles Posturaux, Ancrage, Respiration, Amplitude, Fluidité et Contrôle.
- **Stretch**: Etirements.

