



02.14.14.12.95 barneville-Carteret  
www.gymusclub.com

## PLANNING DU 03/01/2012 AU 16/02/2012

| MARDI       |          | JEUDI       |          |
|-------------|----------|-------------|----------|
| 20h00/21h00 |          | 19h30/20h30 |          |
|             |          |             |          |
| 03/01       | RM       | 05/01       | RM B     |
| 10/01       | TBC LIA  | 12/01       | RM       |
| 17/01       | CIRCUIT  | 19/01       | TBC STEP |
| 24/01       | TBC LIA  | 26/01       | RM       |
| 31/01       | RM B     | 02/02       | CIRCUIT  |
| 07/02       | TBC STEP | 09/02       | LIA      |
| 14/02       | RM       | 16/02       | STEP     |
|             | VACANCES |             | VACANCES |

**RM : Renforcement Musculaire**

**TBC : Total Body Conditioning (alternance de cardio et de RM)**

**CIRCUIT : enchaînement de différents ateliers en un temps donné**

