

**PROGRAMME GYM TONIQUE 3<sup>ème</sup> TRIMESTRE 2025-2026**

<b>AVRIL</b>		<b>MAI</b>		<b>JUIN</b>	
<b>DATE</b>	<b>MATERIEL</b>	<b>DATE</b>	<b>MATERIEL</b>	<b>DATE</b>	<b>MATERIEL</b>
02/04/26	<i>Bâtons + cuisses</i>	04/05/26	<i>Steps + Relaxation</i>	01/06/26	<i>Bâtons + Cuisses</i>
06/04/26	<b>FERIE</b>	07/05/26	<i>Renforcement musculaire (Fessiers + Gainage)</i>	04/06/26	<i>Cardio + Relaxation</i>
09/04/26	<i>Cardio box + Relaxation</i>	11/05/26	<i>Ballons + Abdos</i>	08/06/26	<i>Tabata + Stretching</i>
13/04/26	<i>Tabata + Abdos</i>	14/05/26	<b>FERIE</b>	11/06/26	<i>Elastiques (Fessiers)</i>
16/04/26	<i>Haltères (Bras + Dos)</i>	18/05/26	<i>Zumba + Stretching</i>	15/06/26	<i>Renforcement musculaire (Taille-Abdos)</i>
20/04/26	<b>VACANCES</b>	21/05/26	<i>Equilibre taille + Abdos</i>	18/06/26	<i>Chaises</i>
23/04/26	<b>VACANCES</b>	25/05/26	<b>FERIE</b>	22/06/26	<b>GALA</b>
27/04/26	<i>Renforcement musculaire (Taille-Abdos avec poids)</i>	28/05/26	<i>Chaises + Fessiers + Gainage (avec poids)</i>	25/06/26	<i>Ballons + Relaxation</i>
30/04/26	<i>Cardio + Balle de massage</i>			29/06/26	<i>Bâtons + Abdos</i>