

PROGRAMME GYM 1^{er} TRIMESTRE

SAISON 2026-2027

SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE		DÉCEMBRE	
DATE	MATÉRIEL	DATE	MATÉRIEL	DATE	MATÉRIEL	DATE	MATÉRIEL
07/09/26	Réveil musculaire	01/10/26	Step + Stretching	02/11/26	Renforcement fessiers (avec poids)	03/12/26	Equilibre taille + Abdos
10/09/26	Bâtons + Cuisses	05/10/26	Ballons + Abdos	05/11/26	Chaise + Cuisses + Gainage	07/12/26	Tabata + Gainage
14/09/26	Cardio boxe + Relaxation	08/10/26	Zumba + Gainage	09/11/26	Pilate + Abdos	10/12/26	Ballons + Abdos
17/09/26	Renforcement musculaire (taille-abdos)	12/10/26	Equilibre taille + Abdos	12/11/26	Haltères (Bras + Dos)	14/12/26	Cardio + Gainage
21/09/26	Tabata + Gainage	15/10/26	Tabata + Relaxation	16/11/26	Renforcement musculaire fessiers	17/12/26	Pilate + Abdos
24/09/26	Haltères (Bras + Dos)	19/10/26	Elastique + Fessiers	19/11/26	Step + Stretching	21/12/26	VACANCES
28/09/26	Chaises + Relaxation	22/10/26	Cardio + Balle de massage	23/11/26	Bâtons + Cuisses	24/12/26	
		26/10/26	VACANCES	26/11/26	Zumba + Relaxation	28/12/26	
		29/10/26		30/11/26	Cardio boxe + Relaxation	31/12/26	