

PLANNING DE COURS COLLECTIFS



À PARTIR DU 26 AOÛT 2019



FIT'ABDOS : travail du grand droit, des obliques et du transverse

FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers

FIT'CROSS TRAINING : circuit d'exercices, par alternances courtes

FIT'STEP : cours chorégraphié avec une marche de danse

HIIT concept : High Intensity Interval Training : Le principe de cet entraînement cardio-training est de réaliser des d'efforts de haute intensité (en anaérobie) suivie d'efforts moins intenses (temps de récupération active) L'entraînement dure environ 30 minutes en comptant les périodes d'efforts et de récupération, soit moitié moins de temps qu'une séance de cardio-training traditionnelle.

HIP-HOP : c'est un mouvement culturel apparu à New York au début des années 1970. Profondément urbain, le hip-hop regroupe le graffiti, le break-dancing, le DJing, le beat-boxing et le rap.

PILATES : renforcement des muscles profonds

STRETCHING : étirement des muscles, tendons et ligaments, pour le travail de la souplesse

LESMILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée

LESMILLS RPM : cours coaché de biking

LESMILLS SH'BAM : cours chorégraphiés sur les derniers tubes de Dance Music

LESMILLS CXWORX : un programme de 30 minutes essentiellement focalisé sur le travail du centre du corps (pour raffermir la taille et le ventre)

YOGA : discipline spirituelle et corporelle qui vise à libérer l'esprit par la parfaite maîtrise du corps.