

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS

ALTKIRCH : jusqu'au 30 juin 2018



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

**FIT'BIKE :** cours coaché de biking

**FIT'CAF :** renforcement cuisses-abdos-fessiers

**FIT'COMBAT :** puissant cours cardio sur les techniques de boxes

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

**FIT'DANCE :** cours chorégraphiés de danses type latino

**FIT'PUMP :** renforcer tous les groupes musculaires du corps avec barre et charges légères

**HIIT COMBAT :** Mélange haute densité 50% / Combat 50% (High Intensity Interval Training :

Le principe de cet entraînement cardiotraining 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 cardiotraining traditionnelle.)

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