

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

fit^{ness club}
concept
ALTKIRCH

À PARTIR DU 24 AOÛT 2020

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
6h00	6h00	6h00	6h00	6h00	6h00
10h00	10h00		10h00	10h00	10h00
10h45	10h45		10h45	10h45	10h45
					11h45
17h30	17h15		17h30	17h30	
18h15	18h15		18h30	18h30	
18h30	18h30	18h30	18h30	18h30	
19h15	19h15	19h15	19h15	19h15	
20h15	20h00	20h15	20h15	20h15	

FIT'ASS&LEGS : cours axé renforcement musculaire fessiers et abdos

FIT'BIKE : cours coaché de biking

FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers

FIT'CARDIO SCULPT : succession d'ateliers cardio et renforcement musculaire à impacts

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

FIT'DANCE AFRO : cours chorégraphiés de danses type latino

FIT'MUSCU : cours coaché de musculation femme

FIT'STEP : cours chorégraphié avec une marche de danse

FIT'STRONG TRAINING : cours basé sur la force pure

HIIT CONCEPT : 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 : cours inspiré de mouvements simple de Yoga, Tai chi et Pilates