

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

BENFELD : jusqu'au 30 juin 2019

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche & jours fériés
7h00	vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'
9h30							
10h00	fit' pump	TR fit'		hiit concept	fit' caf	fit' intégral	
10h45	Pilates	stretching		fit' abdos	stretching	Pilates	
11h15							
12h30	TR fit'	fit' pump		fit' caf	fit' bike		
13h15							
13h45	vidéo fit'	vidéo fit'		vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'	
17h15							
18h00	fit' abdos	fit' shape	fit' abdos	fit' intégral			
18h30	ZUMBA® FITNESS	hiit concept	fit' pump	fit' step	hiit concept		
19h15	fit' bike	stretching	fit' bike	TR fit'			
20h00							

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

FIT'BIKE : cours coaché de biking

FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers

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

FIT'INTÉGRAL : renforcement musculaire généralisé

FIT'JUMP : cours chorégraphié combinant des mouvements athlétiques et des impacts au sol

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

FIT'SHAPE : cours complet combinant exercices cardio (à impact) et renforcement musculaire.

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.

PILATES : renforcement des muscles profonds

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

TR fit' : Exercices de renforcement musculaires utilisant le poids du corps, en suspension

ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino