

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

BRUMATH : jusqu'au 30 juin 2019

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche & jours fériés
6h00	vidéo	vidéo	vidéo	vidéo	vidéo	vidéo	vidéo
10h00	fit' cross training	LES MILLS BODYPUMP		fit' caf	TR fit'	LES MILLS BODYCOMBAT	
10h45	Pilates	stretching		stretching			
11h30						LES MILLS RPM	
12h15	LES MILLS RPM	TR fit'		fit' cross training	Pilates		
13h00							
14h00	vidéo	vidéo	ZUMBA kids	vidéo	vidéo	vidéo	
15h00			vidéo				
17h30	LES MILLS BODYCOMBAT	fit' cross training	fit' caf	hiit concept	fit' cross training		
18h30	fit' caf	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA FITNESS	fit' intégral	LES MILLS BODYPUMP		
19h15	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYCOMBAT	Pilates			
20h00							
22h00	vidéo	vidéo	vidéo	vidéo	vidéo		

FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers

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

FIT'INTÉGRAL : renforcement musculaire généralisé

KIDS'DANCE : cours chorégraphié de danses latino et contemporaine pour enfants et ados

PILATES : renforcement des muscles profonds

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

LES MILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée

LES MILLS BODYCOMBAT : puissant cours cardio sur les techniques de boxes et des arts martiaux

HIIT CONCEPT : High Intensity Interval Training : Le principe de cet entraînement cardiotraining est de réaliser des d'efforts de haute intensité (en anaérobique) 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.

LES MILLS RPM : cours coaché de biking

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

ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino

ZUMBA Kids : Cours chorégraphié adapté aux enfants. L'apprentissage se fait sous forme de jeux et d'activités.