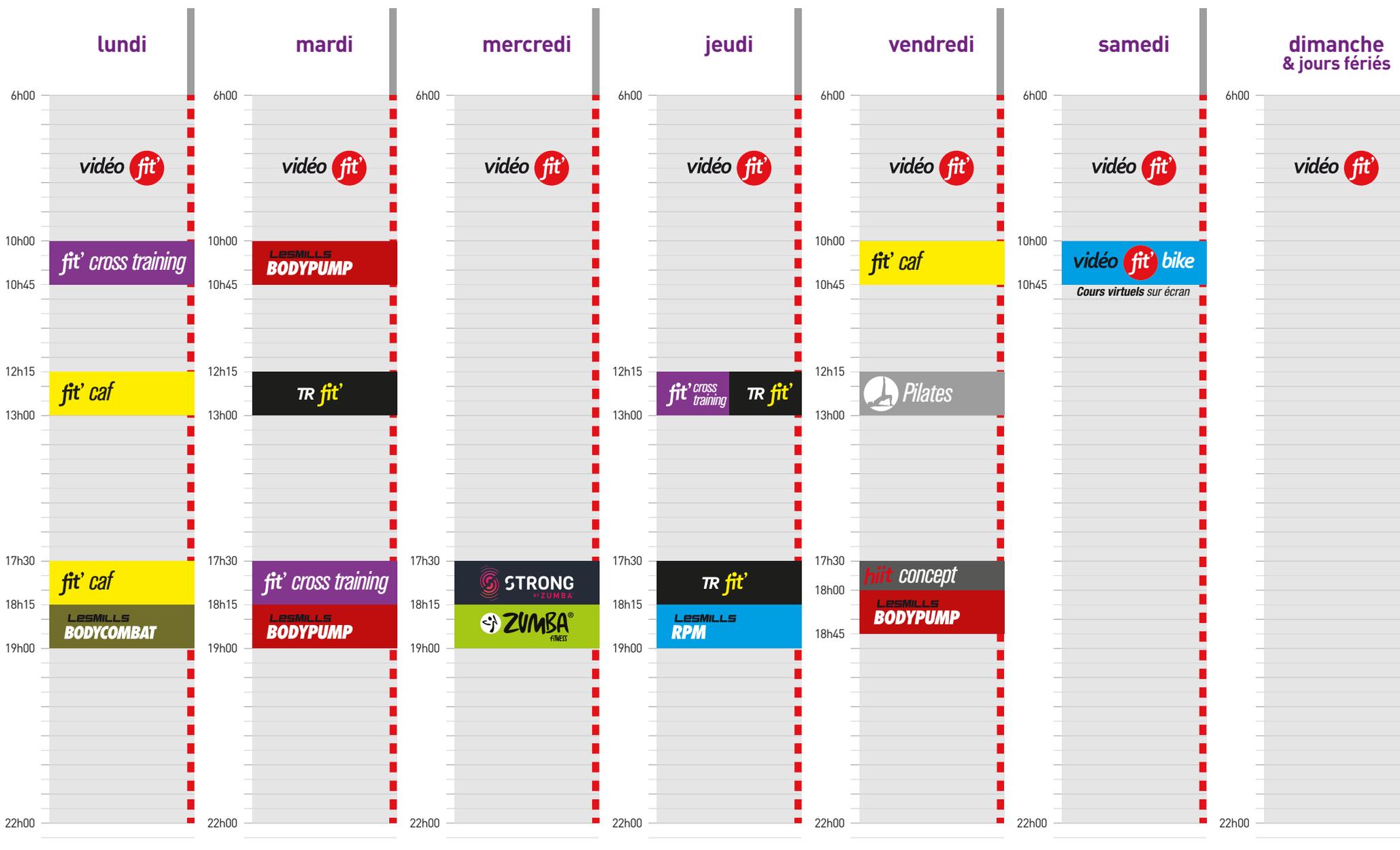


PLANNING ÉTÉ DE COURS COLLECTIFS

BRUMATH : du 9 au 28 juillet et du 20 au 31 août 2018



FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers

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

PILATES : renforcement des muscles profonds

LESMILLS RPM : cours coaché de biking

LESMILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée

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

HIIT CONCEPT : High Intensity Interval Training : Le principe de cet entraînement carditraining 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 carditraining traditionnelle.

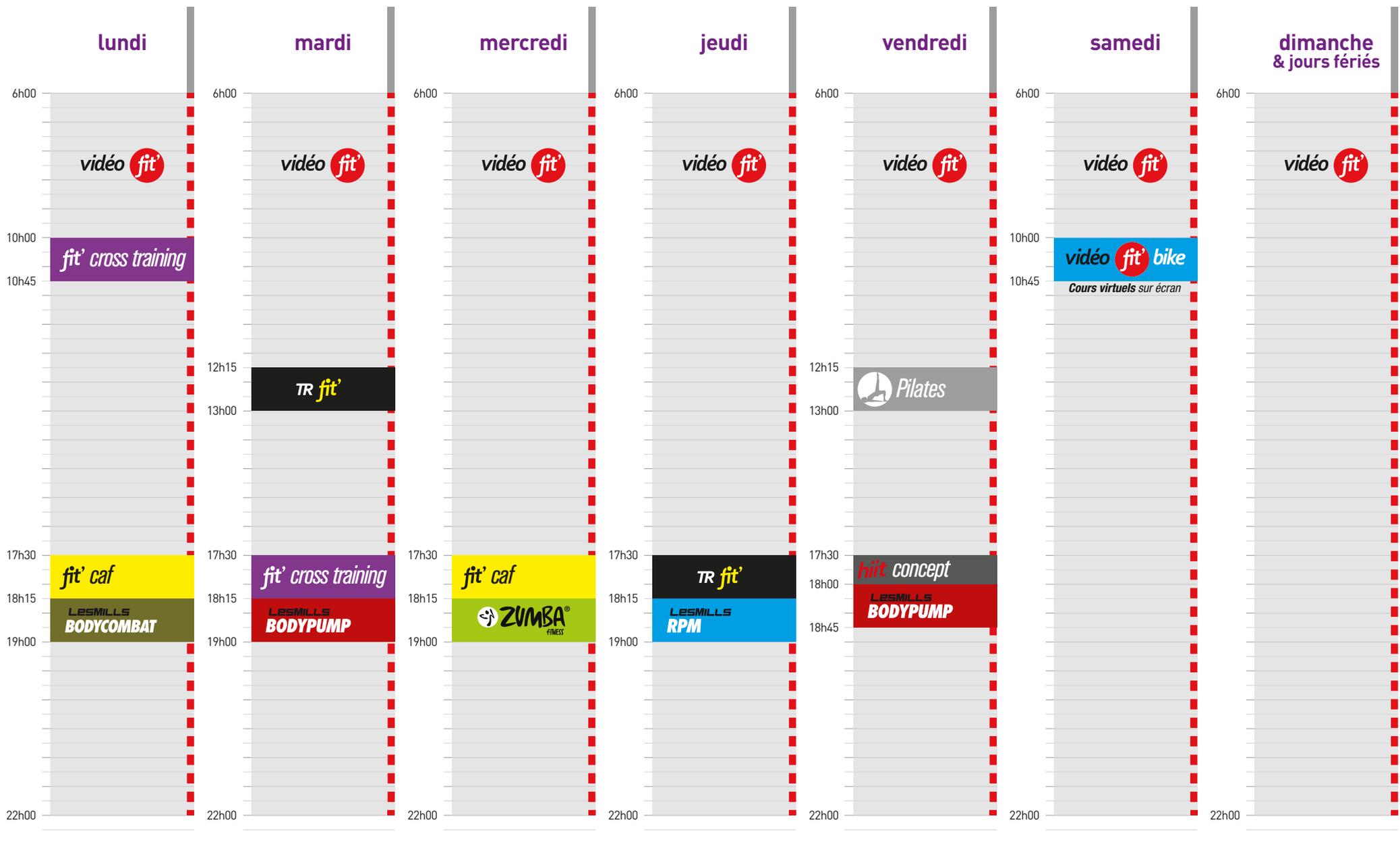
TR'FIT : Exercices de renforcement musculaires utilisant le poids du corps, en suspension

STRONG by ZUMBA : association de séquences de cardio et renforcement musculaires sur des intervalles haute/moyenne intensité, le tout calé sur une musique entraînante.

ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino

PLANNING ÉTÉ DE COURS COLLECTIFS

BRUMATH : du 30 juillet au 18 août 2018



FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers

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

PILATES : renforcement des muscles profonds

LESMILLS RPM : cours coaché de biking

LESMILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée

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

HIIT CONCEPT : High Intensity Interval Training : Le principe de cet entraînement carditraining 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 carditraining traditionnelle.

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

STRONG by ZUMBA : association de séquences de cardio et renforcement musculaires sur des intervalles haute/moyenne intensité, le tout calé sur une musique entraînante.

ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino