

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

MONSWILLER : jusqu'au 30 juin 2018



FIT'ABDOS FLASH : travail au sol ou debout, du ventre, de la taille et des fessiers

FIT'BIKE : cours coaché de biking

FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers

FIT'COMBAT : puissant cours cardio sur les techniques de boxes et des arts martiaux

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

FIT'DANCE : cours chorégraphiés de danses type latino

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 cardiotraining traditionnelle.

PILATES : renforcement des muscles profonds

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