

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'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
ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino