

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS

MONSWILLER

| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|
| 6h00  | 6h00  | 6h00     | 6h00  | 6h00     | 6h00   |
| 9h30  | 9h30  |          | 9h30  | 9h30     | 9h30   |
| 10h00 | 10h00 |          | 10h00 | 10h00    | 10h00  |
| 10h45 | 10h45 |          | 10h45 | 10h45    | 10h45  |
| 11h15 | 11h15 |          | 11h15 | 11h15    | 11h15  |
| 12h15 | 12h15 |          | 12h15 | 12h15    |        |
| 13h00 | 13h00 |          | 13h00 | 13h00    |        |
|       |       | 16h30    |       |          |        |
| 17h45 | 17h45 | 17h45    | 17h45 | 17h45    |        |
| 18h30 | 18h15 | 18h45    | 18h30 | 18h30    |        |
| 19h15 | 19h00 | 19h15    | 19h15 | 19h15    |        |
| 20h00 | 19h45 | 20h00    | 20h00 | 20h00    |        |
| 21h00 | 21h00 | 21h00    | 21h00 | 21h00    |        |
| 22h00 | 22h00 | 22h00    | 22h00 | 22h00    | 22h00  |

**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

**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

**YOGA** : discipline spirituelle et corporelle qui vise à libérer l'esprit par la parfaite maîtrise du corps.

**ZUMBA** : cours chorégraphiés de danses type latino