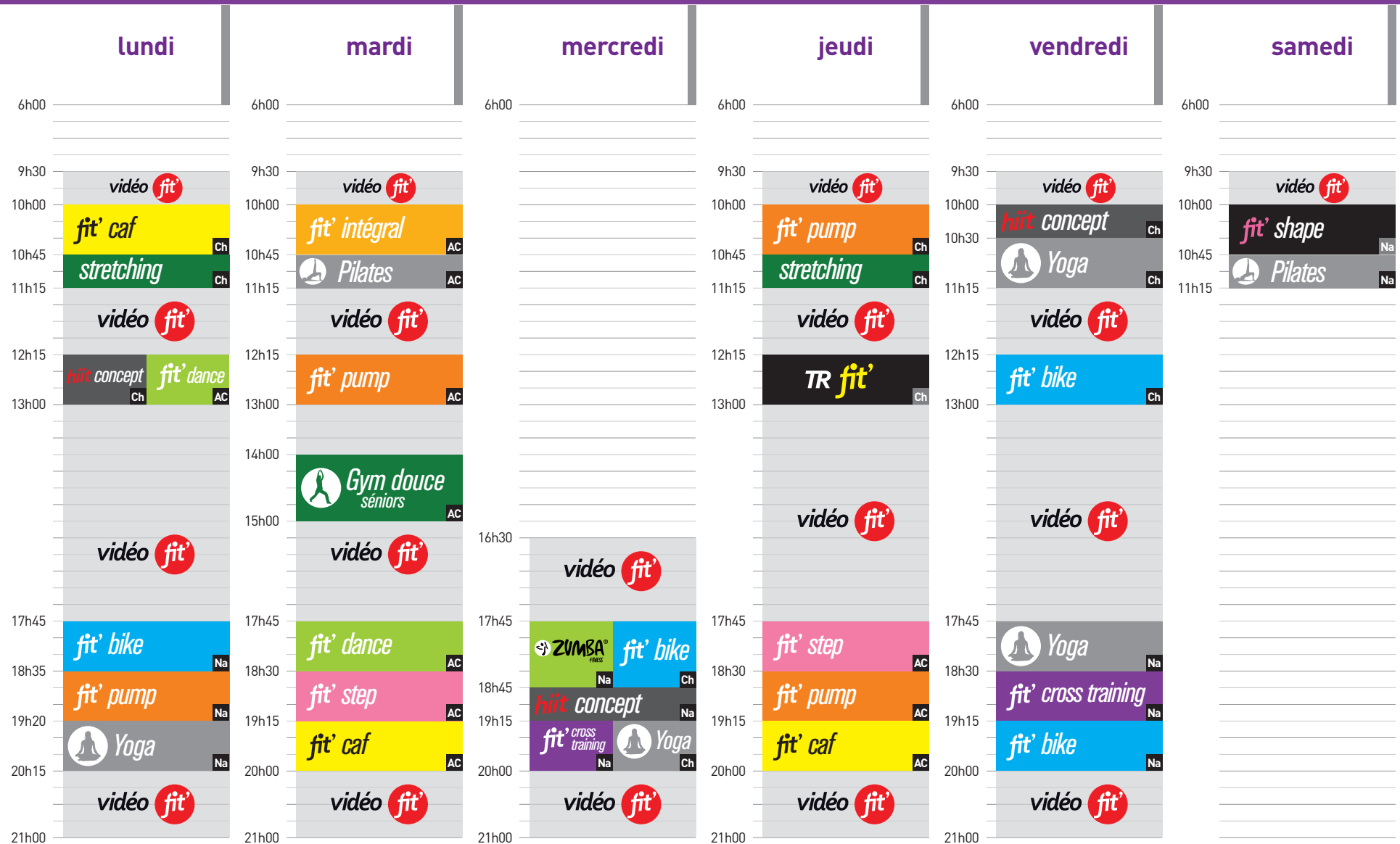


PLANNING DE COURS COLLECTIFS

MONSWILLER - À PARTIR DU 2 NOVEMBRE 2018



Ch Cours assurés par Charline Na Cours assurés par Nadège AC Cours assurés par Anne-Catherine

FIT'BIKE : cours coaché de biking

FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers

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

FIT'DANCE : cours chorégraphiés de danses

FIT'INTÉGRAL : renforcement musculaire généralisé

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

GYM DOUCE SÉNIORS : renforcement musculaire doux pour tout public

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