

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

OSTWALD : jusqu'au 30 juin 2019

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche & jours fériés
6h30	vidéo fit	vidéo fit	vidéo fit	vidéo fit	vidéo fit	vidéo fit	vidéo fit
9h30							
10h00	TR fit	fit' pump		Pilates	fit' caf	ZUMBA FITNESS	
10h45	fit' abdos	fit' abdos stretching				fit' abdos	
11h15						Pilates	
12h30	fit' intégral	hiit concept		fit' combat	fit' bike		
13h15							
13h45			ENFANTS & ADOS				
14h15			ZUMBA kids 7/11 ans				
15h15	vidéo fit	vidéo fit	ninja kid's 7/14 ans	vidéo fit	vidéo fit	vidéo fit	
15h30							
16h30							
17h15							
17h45	fit' step débutant	ZUMBA FITNESS	fit' step intermédiaire	hiit concept	fit' pump		
18h30	fit' intégral	fit' caf	fit' pump	fit' combat	fit' caf		
19h15	fit' bike	hiit concept	fit' bike	TR fit	fit' cross training		
20h00							
22h00							

FIT'ABDOS : travail du grand droit, des obliques et du transverse

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'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 cardio-training traditionnelle.

NINJA Kids : Un cours ludique, sous la forme d'un circuit training adapté à enfant

PILATES : renforcement des muscles profonds

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

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

ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino

ZUMBA Kids : cours chorégraphié de danses latino et contemporaine pour enfants et ados