

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

SCHWEIGHOUSE : à partir du 2 janvier 2018

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
6h00	6h00	6h00	6h00	6h00	6h00
10h00	10h00	10h00	10h00	10h00	10h00
10h45	10h45	10h45	10h45	10h45	10h45
11h15	11h15	11h15	11h15	11h30	11h00
12h15	12h15	12h15	12h15	12h15	12h15
13h00	13h00	13h00	13h00	13h00	13h00
18h00	18h00	18h00	18h00	18h00	18h00
18h45	18h30	18h45	18h45	18h30	18h30
19h00	18h45	19h00	19h00	19h15	19h15
19h45	19h15	19h30	19h30	19h30	19h30
20h45	20h15	20h15	20h30	20h15	20h15
22h00	22h00	22h00	22h00	22h00	22h00

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

FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers

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

FIT'INTÉGRAL : renforcement musculaire généralisé

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 anaérobic) 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.

PILATES : renforcement des muscles profonds

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

LESMILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée

LESMILLS RPM : cours coaché de biking

LESMILLS SH'BAM : cours chorégraphiés sur les derniers tubes de Dance Music