

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS

SCHWEIGHOUSE : à partir du 2 janvier 2018

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
6h00						
10h00	fit' caf	LES MILLS BODYPUMP		fit' intégral	Pilates	LES MILLS BODYPUMP
10h45	stretching	fit' abdos		stretching	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM
11h15						
12h15	fit' intégral	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS RPM	fit' cross training	
13h00						
18h00	LES MILLS BODYPUMP	hiit concept	fit' step intermédiaire	Pilates	hiit concept	
18h45	LES MILLS RPM	fit' caf		LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYPUMP	
19h00	LES MILLS SH'BAM	fit' step débutant	yoga	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM	
19h45	fit' cross training		fit' cross training			
20h45						
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

**LES MILLS BODYPUMP** : renforcement musculaire avec barre chargée

**LES MILLS RPM** : cours coaché de biking

**LES MILLS SH'BAM** : cours chorégraphiés sur les derniers tubes de Dance Music