

PLANNING ÉTÉ DE COURS COLLECTIFS

SCHWEIGHOUSE : à partir du 16 juillet 2018

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
6h00					
10h00	fit' caf				LES MILLS RPM F Pilates L
10h45					
12h15	fit' intégral	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS RPM	fit' cross training
13h00					
18h00	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM	fit' step mix F hiit concept L	fit' caf Pilates L	LES MILLS BODYPUMP
18h45	LES MILLS SH'BAM F Pilates L	fit' caf		fit' caf F Pilates L	LES MILLS RPM
19h30			fit' cross training	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM
22h00					

L Cours avec Laurie :
du 23/07/18 au 05/08/18
et du 16/08/18 au 31/08/18

F Cours avec Franck :
du 16/07/18 au 22/07/18
et du 06/08/18 au 14/08/18

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 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.

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