

PLANNING ÉTÉ DE COURS COLLECTIFS

SCHWEIGHOUSE : du 15 juillet au 25 août 2019

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

F Cours avec Franck : du 15/07/19 au 04/08/19

L Cours avec Laurie : du 05/08/19 au 25/08/19

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 efforts de haute intensité (en anaérobique) 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

LES MILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée

LES MILLS CXWORX : un programme de 30 minutes essentiellement focalisé sur le travail du centre du corps (pour raffermir la taille et le ventre)

LES MILLS RPM : cours coaché de biking

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