

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

SCHWEIGHOUSE : à partir du 3 septembre 2018

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
6h00						
10h00	LES MILLS BODYPUMP	<i>fit' caf</i>		LES MILLS CXWORX	<i>Pilates</i>	LES MILLS BODYPUMP
10h45	<i>fit' abdos</i>	<i>stretching</i>		<i>stretching</i>	LES MILLS RPM	10h45
11h15						LES MILLS RPM
12h15	<i>fit' cross training</i>	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS RPM	LES MILLS CXWORX	
13h00						
18h00	LES MILLS CXWORX	<i>hiit concept</i>	<i>fit' caf</i>	<i>Pilates</i>	<i>hiit concept</i>	
18h30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM		<i>Pilates</i>	LES MILLS BODYPUMP	
19h15			<i>fit' step intermédiaire</i>	LES MILLS BODYPUMP		
19h30	LES MILLS SH'BAM	<i>fit' step débutant</i>		LES MILLS SH'BAM	LES MILLS RPM	
20h15			<i>fit' cross training</i>			
22h00			<i>yoga</i>			

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'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

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

YOGA : discipline spirituelle et corporelle qui vise à libérer l'esprit par la parfaite maîtrise du corps.