

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS



À PARTIR DU 26 AOÛT 2019



**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.

**HIP-HOP** : c'est un mouvement culturel apparu à New York au début des années 1970. Profondément urbain, le hip-hop regroupe le graffiti, le break-dancing, le DJing, le beat-boxing et le rap.

**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

**LESMILLS 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.