



COURS DE FITNESS



PROGRAMME HEBDOMADAIRE du 29/09 au 19/12 :

Lundi	Mercredi	Jeudi
	Circuit Cardio Training 9h - 10h	Body Fit 9h - 10h
	Gym Douce / Pilates / Stretch 10h - 11h	Body Cible 10h - 11h
	Elastic-Ball 11h - 12h	Aero Box 11h - 12h
Cardio Fit 12h - 13h	Planning cours collectifs (Renforcement musculaire / Fitness Cardio Training)	
Body Cible 13h - 14h		



COURS DE FITNESS



LEXIQUE :

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Objectifs : Sculpter, renforcer et tonifier votre corps.

Body Cible : Cours de renforcement musculaire ciblé sur différentes parties du corps : taille, abdos, fessiers, cuisses.

Elastic Ball : Cours de renforcement musculaire avec ballon et élastique, permettant de renforcer et tonifier vos muscles en profondeur (Forme bien être et prévention des blessures).

Body Fit : Cours dynamique et ludique, tonifier vos jambes, fessiers, triceps, poitrine (pectoraux), biceps, sans oublier votre dos et votre ceinture abdominale.

CARDIOVASCULAIRE

Objectifs : Améliorer votre condition physique, Libérer votre énergie.

Cardio Fit : Combinez des mouvements d'aérobic et des exercices de renforcement musculaire intenses. Développer votre endurance et votre force par intervalles.

Aéro Box : Entraînement intensif basé sur des mouvements de sports de combats. Sécher, affiner, tonifier, renforcer, se défouler.

CARDIO - RENFO

Objectifs : Remise en forme, sollicitation de l'ensemble des qualités physiques au cours d'une même séance.

Circuit Cardio Training

Force - Endurance
Musculaire
Cardiovasculaire

Sculpter, tonifier, souplesse, équilibre.

BIEN ÊTRE / DETENTE

Objectifs : Renforcer vos muscles profonds, contrôler votre respiration, améliorer votre équilibre postural et votre souplesse.

Gym Douce / Pilates / Stretch :

Besoin d'évacuer le stress de la journée, d'améliorer votre souplesse, d'entretenir en douceur votre musculature ? Ce cours est fait pour vous.

Munissez-vous d'une bouteille d'eau, d'une serviette, de chaussures de sport adaptées à la pratique des exercices et surtout n'oubliez pas... Votre bonne humeur et votre sourire