|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **COURS COLLECTIFS SAISON 2017-2018** | | | | |
| **MARDI** | **MERCREDI** | **JEUDI** | **VENDREDI** | **SAMEDI** |
| **RENFORCEMENT MUSCULAIRE GENERAL** | **CIRCUIT TRAINING** | **ABDOS/GAINAGE** | **ETIREMENTS ET MOBILITE ARTICULAIRE** | **CIRCUIT TRAINING** |
| **18H - 19H** | **18h - 19h** | **18h - 19h** | **18h - 19h** | **10h - 11h** |
| **Accessible à tout niveau** | **Sportifs confirmés** | **Accessible à tout niveau** | | **Sportifs confirmés** |
| **Descriptif :** renforcement musculaire visant à remodeler et  tonifier l'ensemble du corps. **Objectifs** :  Perte de poids, augmentation de la masse musculaire, amélioration  de la puissance, vitesse et force, prévention des  blessures, rééducation,  diminution  des problèmes  de dos. | **Descriptif**  Travail sur l'intensité et la résistance musculaire associé au rythme cardiaque dans un  Enchaînement de petits ateliers.  Des exercices simples et ludiques à répéter le plus de fois possible, dans un temps imparti **Objectifs :**  Muscler l'ensemble du  corps et amélioration du cardio. | **Descriptif :**  Renforcement musculaire ciblé avec  ou sans matériel  et exercice de gainage pour renforcer les muscles  profonds et avoir un bon  maintient postural **Objectifs:** Amélioration de l'efficacité de la sangle abdominale et de la posture, tout en  favorisant un ventre ferme et plat. | **Descriptif :**  Travail de la souplesse, du relâchement du corps au rythme de la respiration.  **Objectifs :**  Améliorer la souplesse et sa mobilité articulaire. | **Descriptif :**  Travail sur l'intensité et la résistance musculaire associé au rythme cardiaque dans un  Enchaînement de petits  Ateliers.  Des exercices simples et ludiques à répéter le plus de fois possible, dans un temps imparti **Objectifs:**  Muscler l'ensemble du  corps et amélioration  du cardio |
| Cours gratuits pour les adhérents, les accès Premium et Pleine Forme  (Pas d'inscription nécessaire) | | | | |