|  |
| --- |
|  **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 ettonifier l'ensemble du corps. **Objectifs** :Perte de poids, augmentation de la masse musculaire, améliorationde la puissance, vitesse et force, prévention desblessures, rééducation,diminutiondes problèmesde dos. |  **Descriptif** Travail sur l'intensité et la résistance musculaire associé au rythme cardiaque dans unEnchaînement de petits ateliers.Des exercices simples et ludiques à répéter le plus de fois possible, dans un temps imparti **Objectifs :**Muscler l'ensemble ducorps et amélioration du cardio. | **Descriptif :**Renforcement musculaire ciblé avecou sans matérielet exercice de gainage pour renforcer les musclesprofonds et avoir un bonmaintient postural **Objectifs:** Amélioration de l'efficacité de la sangle abdominale et de la posture, tout enfavorisant 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) |