

## COURS COLLECTIFS de Janvier à Mars 2020

LUNDI	MARDI	JEUDI
<p style="text-align: center;"><b><u>RENFORCEMENT MUSCULAIRE GENERAL</u></b> <b>17H30 - 18H25</b></p> <p style="text-align: center;">Renforcement musculaire visant à remodeler et tonifier l'ensemble du corps.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Objectifs</u></b> Prévention des blessures, diminution des problèmes de dos, amélioration du ratio masse musculaire/masse grasse, maintien postural...etc.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>CIRCUIT TRAINING (renfo + cardio)</u></b> <b>17h30 - 18h25</b></p> <p style="text-align: center;">Tous niveaux</p> <p>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...</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Objectifs :</u></b> Muscler/tonifier l'ensemble du corps et amélioration de sa capacité cardio-respiratoire à l'effort</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>CICRUIT TRAINING / CROSS TRAINING (renfo + cardio)</u></b> <b>17h30 - 18h25</b></p> <p style="text-align: center;">Tous niveaux</p> <p>Le Cross Training est un entraînement à dominante cardio, intensif, au cours duquel une série d'exercices bien structurée est proposée dans un espace-temps bien défini.</p> <p>Redoutablement efficace quels que soient vos objectifs !</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>PILATES</u></b> <b>18H30 - 19H30</b></p> <p>Une méthode de renforcement musculaire qui sollicite les muscles profonds et permet une amélioration de la force, de la souplesse et de l'équilibre, fonctions toutes nécessaires au bien-être quotidien.</p> <p>Avec ou sans petit matériel selon l'humeur du coach !!</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>PILATES</u></b> <b>18H30 - 19H30</b></p> <p>Une méthode de renforcement musculaire qui sollicite les muscles profonds et permet une amélioration de la force, de la souplesse et de l'équilibre, fonctions toutes nécessaires au bien-être quotidien.</p> <p>Avec ou sans petit matériel selon l'humeur du coach !!</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>THERMA'BALL</u></b> <b>18h30 - 19h30</b></p> <p>L'un des grands principes du Swiss Ball est de trouver son centre de gravité en faisant travailler les muscles stabilisateurs à cause de son instabilité,</p> <p>Excellent pour améliorer l'équilibre, la posture, renforcer la ceinture abdominale, les dorsaux...</p>