

COURS COLLECTIFS DU 2 AU 28 DÉCEMBRE 2019

LUNDI	MARDI	JEUDI
<p style="text-align: center;"><u>RENFORCEMENT MUSCULAIRE GENERAL</u> 17H30 - 18H30</p> <p>Renforcement musculaire visant à remodeler et tonifier l'ensemble du corps.</p> <p style="text-align: center;"><u>Objectifs</u> Perte de poids, augmentation de la masse musculaire, amélioration de la puissance, vitesse et force, prévention des blessures, rééducation, diminution des problèmes de dos.</p>	<p style="text-align: center;"><u>CIRCUIT TRAINING</u> 17h30 - 18h15 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;"><u>Objectifs :</u> Muscler l'ensemble du corps et amélioration du cardio</p>	<p style="text-align: center;"><u>PILATES</u> 17h40 - 18H30</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 style="text-align: center;"><u>PILATES</u> 18H40 - 19H30</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 style="text-align: center;"><u>THERMA'BALL</u> 18h15 - 19h15</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, excellent pour améliorer l'équilibre, la posture, renforcer la ceinture abdominale, les dorsaux...</p>	<p style="text-align: center;"><u>CIRCUIT TRAINING / CROSS TRAINING</u> 18h40 - 19h30</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 style="text-align: center;">Redoutablement efficace... !</p>