

## COURS COLLECTIFS DU 2 AU 28 DÉCEMBRE 2019

### LUNDI

#### RENFORCEMENT MUSCULAIRE GENERAL

**17H30 - 18H30**

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.

### MARDI

#### CIRCUIT TRAINING

**17h30 - 18h15**

Tous niveaux

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

### JEUDI

#### PILATES

**17h40 - 18H30**

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

#### PILATES

**18H40 - 19H30**

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.

#### THERMA'BALL

**18h15 - 19h15**

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...

#### CIRCUIT TRAINING / CROSS TRAINING

**18h40 - 19h30**

Tous niveaux

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.

Redoutablement efficace... !