

COURS COLLECTIFS du 20 Juillet au 31 Octobre 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			<p align="center">REVEIL MUSCULAIRE 9h - 9h45</p> <p>Pour bien commencer et préparer son corps à affronter les différents efforts de la journée. Mobilisation progressive de toutes les articulations du corps. Travail de renforcement global à faible intensité.</p>	
<p align="center">MUSCULATION SANTE 17H30 - 18H25</p> <p>Renforcement musculaire dans une optique santé. Musculation fonctionnelle accessible à tous.</p>	<p align="center">CARDIO FITNESS 17h30 – 18h30</p> <p>Se défouler, chacun à son niveau, avec des exercices mobilisant tout</p>		<p align="center">CUISSSES - ABDOS - FESSIERS 17h30 - 18h15</p> <p>Une pratique de renforcement musculaire se concentrant essentiellement sur le milieu et le bas du corps. Plus exactement, en C.A.F., on travaille :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les cuisses : quadriceps, ischios, adducteurs ; - les abdos, en ciblant le ventre et la taille ; - et les fessiers petits, moyens et grands. <p>La plupart des exercices s'effectue en poids de corps, mais il arrive que des accessoires soient aussi de la partie : lestes, élastiques, haltères, barre et bâton.</p>	<p align="center">CIRCUIT TRAINING 17H30 - 18h30</p> <p>Ce cours est un entraînement musculaire complet, toutes les qualités sportives et athlétiques sont travaillées. C'est une discipline accessible à toutes et à tous, votre organisme et votre mental en sortiront grandis et renforcés sur tous les plans</p>
<p align="center">PILATES 18h30 - 19h30</p> <p>La méthode Pilates est une gymnastique douce créée par Joseph Pilates, qui allie une respiration particulière avec des exercices physiques de renforcement des muscles Cette méthode permet de sculpter sa silhouette en raffermissant les muscles tout en relâchant les</p>	<p align="center">CIRCUIT TRAINING 18h30 - 19h30</p> <p>Renforcement musculaire ciblé avec ou sans matériel et exercices de gainage pour renforcer les muscles profonds et avoir un bon Objectif : Prévention des blessures (meilleur maintien lombaire), maintien de sa posture, tout en favorisant un ventre ferme et plat.</p>	<p align="center">CIRCUIT TRAINING 18h00 - 19h00</p> <p>Ce cours est un entraînement musculaire complet, toutes les qualités sportives et athlétiques sont travaillées. C'est une discipline accessible à toutes et à tous, votre organisme et votre mental en sortiront grandis et renforcés sur tous les plans.</p>	<p align="center">ETIREMENTS - MOBILITE 18h15 – 19h00</p> <p>45 minutes pour mieux bouger et se détendre en fin de journée.</p>	<p align="center">GAINAGE - MOBILITE ARTICULAIRE 18h30 - 19h30</p> <p>Pour un corps tonique et sans douleurs. Excellent pour améliorer la souplesse, l'équilibre, la posture, renforcer sa ceinture abdominale...</p>