

## COURS COLLECTIFS SAISON 2019 (du 22 Avril au 26 Octobre 2019)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<p style="text-align: center;"><b><u>PILATES</u></b> <b>18H - 19H</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 style="text-align: center;"><b><u>CIRCUIT TRAINING</u></b> <b>17h - 18h</b> Tous niveaux</p> <p>Travail sur l'intensité et la résistance musculaire associé au rythme cardiaque dans un enchaînement de petits ateliers.</p> <p>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 l'ensemble du corps et amélioration du cardio</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>RENFORCEMENT MUSCULAIRE GENERAL</u></b> <b>18H - 19H</b></p> <p>Renforcement musculaire visant à remodeler et tonifier l'ensemble du corps.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Objectifs</u></b> 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;"><b><u>ATELIER EQUILIBRE</u></b> <b>11h15 – 12h</b></p> <p>Travail au poids du corps avec ou sans matériel dans le but de solliciter ses muscles profonds (stabilisateurs), donc d'améliorer son équilibre dans toutes les situations de la vie quotidienne</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>THERMA'BALL</u></b> <b>18h15 - 19h</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, excellent pour améliorer l'équilibre, la posture, renforcer la ceinture abdominale, les dorsaux...</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>REVEIL MUSCULAIRE</u></b> <b>10H10 - 10H30</b></p> <p>Une combinaison d'exercices cardio et de mobilité articulaire à faible intensité permettant de mobiliser les principales articulations du corps et d'augmenter progressivement le rythme cardiaque...</p> <p><b>NB :</b> Cette petite « mise en jambe » est un excellent ECHAUFFEMENT pour le CROSS TRAINING qui suivra à 10h30 !!</p>
	<p style="text-align: center;"><b><u>PILATES</u></b> <b>18h - 19H</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 style="text-align: center;"><b><u>ATELIER GYM DOUCE</u></b> <b>15h30 - 16h</b></p> <p>Exercices de maintien postural, assouplissements et travail de la mobilité articulaire. Bouger dans tous les plans, chacun à son rythme</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>THERMA'DETENTE</u></b> <b>19h - 19h30</b></p> <p>Travail de la souplesse, du relâchement du corps au rythme de la respiration.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Objectifs :</u></b> Améliorer sa mobilité articulaire ainsi que sa souplesse</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>CROSS TRAINING</u></b> <b>10h30 - 11h30</b> Sportifs confirmés</p> <p>Le Cross Training est un entraînement plutôt cardio et très intensif au cours duquel une série d'exercices bien structurée et proposée dans un espace-temps bien défini.</p> <p style="text-align: center;">Redoutablement efficace... !</p>
			<p style="text-align: center;"><b><u>FITNESS</u></b> <b>18h - 19h</b></p> <p>Renforcement musculaire ciblé avec ou sans matériel et exercice de gainage pour renforcer les muscles profonds et avoir un bon maintien postural</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Objectifs</u></b> Amélioration de l'efficacité de la sangle abdominale et de la posture, tout en favorisant un ventre ferme et plat</p>		