

COURS COLLECTIFS du 29 Juin au 18 Juillet 2020

LUNDI	MARDI	JEUDI
<p style="text-align: center;"><u>RENFORCEMENT MUSCULAIRE GENERAL</u> 17H30 - 18H25</p> <p>Renforcement musculaire dans une optique santé. Musclature fonctionnelle accessible à tous</p> <p style="text-align: center;"><u>Objectifs</u> Prévention des blessures, diminution des problèmes de dos, amélioration du ratio masse musculaire/masse grasse, maintien postural...etc.</p>	<p style="text-align: center;"><u>CIRCUIT CARDIO</u> 17h30 - 18h25</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;"><u>Objectifs :</u> Muscler/tonifier l'ensemble du corps et amélioration de sa capacité cardio-respiratoire à l'effort</p>	<p style="text-align: center;"><u>CIRCUIT RENFO et CARDIO</u> 17h30 - 18h25</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;"><u>PILATES swiss-ball</u> 18H30 - 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;">Cours avec ballon</p>	<p style="text-align: center;"><u>Méthode PILATES</u> 18H30 - 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>Gainage et mobilité articulaire</u> 18h30 - 19h30</p> <p style="text-align: center;">Pour un corps tonique et sans douleurs</p> <p>Excellent pour améliorer la souplesse, l'équilibre, la posture, renforcer la ceinture abdominale, les dorsaux...</p>