

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS

SCHWEIGHOUSE : jusqu'au 30 juin 2019



**FIT'ABDOS** : travail du grand droit, des obliques et du transverse

**FIT'CAF** : renforcement cuisses-abdos-fessiers

**FIT'CROSS TRAINING** : circuit d'exercices, par alternances courtes

**FIT'STEP** : cours chorégraphié avec une marche de danse

**HIIT concept** : High Intensity Interval Training : Le principe de cet entraînement cardio-training est de réaliser des d'efforts de haute intensité (en anaérobie) suivie d'efforts moins intenses (temps de récupération active) L'entraînement dure environ 30 minutes en comptant les périodes d'efforts et de récupération, soit moitié moins de temps qu'une séance de cardio-training traditionnelle.

**PILATES** : renforcement des muscles profonds

**STRETCHING** : étirement des muscles, tendons et ligaments, pour le travail de la souplesse

**LES MILLS BODYPUMP** : renforcement musculaire avec barre chargée

**LES MILLS RPM** : cours coaché de biking

**LES MILLS SH'BAM** : cours chorégraphiés sur les derniers tubes de Dance Music

**LES MILLS CXWORX** : un programme de 30 minutes essentiellement focalisé sur le travail du centre du corps (pour raffermir la taille et le ventre)

**YOGA** : discipline spirituelle et corporelle qui vise à libérer l'esprit par la parfaite maîtrise du corps.