



Planning Indoor

LUNDI MATIN

FAC	10h - 10h45
-----	-------------

Renforcement musculaire ciblé : fessiers / abdos / cuisses.

PUMP	12h30 - 13h15
------	---------------

Renforcement musculaire complet avec barre à charge additionnelle visant à tonifier et améliorer l'endurance musculaire.

Abdos Pulse	13h - 13h15
-------------	-------------

Renforcement de la sangle abdominale (stabilité du squelette).

Aéro Dance	11 h-11h45
------------	------------

cours cardio danser débutant

Pulse Camp	11h - 12h
------------	-----------

Cross fit training ou boot camp. Travail de force / endurance / cardio aux poids de corps , utilisant des mouvements de bases de musculation et d'haltérophilie. Cours ludique pouvant être pratiqué également en extérieur (plages, forêts, sentiers).

LUNDI APRES-MIDI

PUMP	18h00 - 18h45
------	---------------

Renforcement musculaire complet avec barre à charge additionnelle visant à tonifier et améliorer l'endurance musculaire.

Abdos Pulse	18h45 - 19h
-------------	-------------

Renforcement de la sangle abdominale (stabilité du squelette).

Pilates	19h - 19h45
---------	-------------

Méthode d'entraînement qui sollicite les muscles profonds et basée sur la respiration. Exercices lents et contrôle des positions effectuées au sol, avec ou sans ring.

FAC	16h30 - 17h15
-----	---------------

Renforcement musculaires ciblés: fesses/abdos/cuisses (pas ce cours en juillet et août)

MARDI MATIN

Stretching	11h - 11h45
------------	-------------

Etirements et relaxation corporels. Contribue à une prévention des tensions musculaires et améliore la souplesse.

Pilates	12h30-13h15
---------	-------------

Méthode d'entraînement qui sollicite les muscles profonds et basée sur la respiration. Exercices lents et contrôle des positions effectuées au sol, avec ou sans ring.

Cross Training	12h30 - 13h30
----------------	---------------

Résultats : amélioration significative de performances sportives , perte de poids et tonification.

Body Pulse	10h - 10h45
------------	-------------

Renforcement musculaire sur l'ensemble du corps avec petits matériels

MARDI APRES-MIDI

Circuit Training	15h-15h45
------------------	-----------

renforcement musculaire par ateliers successifs avec interval cardio (pas ce cours en juillet et août)

Special Taille	16h30-17h15
----------------	-------------

affinement de la zone taille, hanche et abdos au moyen de divers exercices avec petits matériels (pas ce cours en juillet et août)

Piloxing	18h - 19h
----------	-----------

endurance cardiovasculaire, équilibre,coordination, tonification, stimulation mentale de force et confiance

Abdos Pulse	19h - 19h15
-------------	-------------

Renforcement de la sangle abdominale (stabilité du squelette).

FAC	19h15 - 20h
-----	-------------

Renforcement musculaire ciblé : fessiers / abdos / cuisses.

MERCREDI MATIN

Pilates	10h - 10h45
---------	-------------

Méthode d'entraînement qui sollicite les muscles profonds et basée sur la respiration. Exercices lents et contrôle des positions effectuées au sol, avec ou sans ring.

Pulse Camp	11h00 - 12 h
------------	--------------

Cross fit training ou boot camp. Travail de force / endurance / cardio aux poids de corps , utilisant des mouvements de bases de musculation et d'haltérophilie. Cours ludique pouvant être pratiqué également en extérieur (plages, forêts, sentiers).

FAC	12h30 - 13h15
-----	---------------

Renforcement musculaire ciblé : fessiers / abdos / cuisses.

Abdos Pulse	13h - 13h15
-------------	-------------

Renforcement de la sangle abdominale (stabilité du squelette).

MERCREDI APRES-MIDI

Step	18h - 18h45
------	-------------

Avec ou sans chore?graphie spe?cifique et place? sous la dynamique du cardio.

Abdos Pulse	18h45 - 19h
-------------	-------------

Renforcement de la sangle abdominale (stabilité du squelette).

Zumba Fitness	19h - 20h
---------------	-----------

Cours de "danse-fitness" sur musiques latino-américaines.

JEUDI MATIN

Special Taille	10h45-11h15
----------------	-------------

travail spécifique pour l'affinement de la zone taille, hanche et abdos

Step	12h30 - 13h15
------	---------------

cours cardio avec un step(marche) renforcement du bas du corps

PUMP	10h - 10h45
------	-------------

Renforcement musculaire complet avec barre a? charge additionnelle visant a? tonifier et ame?liorer l'endurance musculaire.

JEUDI APRES-MIDI

Body Pulse	18h - 18h45
------------	-------------

Cours de renforcement musculaire pour tout le corps avec utilisation de petits matériels.

Abdos Pulse	18h45 - 19h
-------------	-------------

Renforcement de la sangle abdominale (stabilité du squelette).

Pulse Camp	19h - 19h45
------------	-------------

Cross fit training ou boot camp. Travail de force / endurance / cardio aux poids de corps , utilisant des mouvements de bases de musculation et d'haltérophilie. Cours ludique pouvant être pratiqué également en extérieur (plages, forêts, sentiers).

Cross Training	19h-19h45
----------------	-----------

cours intense sur cage de cross fit training.

Circuit Training	16h30-17h15
------------------	-------------

travail musculaire et cardio par atelier successif. (pas de cours en juillet et aout)

VENDREDI MATIN

Piloxing	10 h - 10h45
----------	--------------

endurance cardiovasculaire,équilibre, coordination,tonification,stimulation mentale de force et confiance.

Abdos Pulse	13h - 13h15
-------------	-------------

Renforcement de la sangle abdominale (stabilité du squelette).

Stretching	10h45 - 11h15
------------	---------------

Etirements et relaxation corporels. Contribue à une prévention des tensions musculaires et améliore la souplesse.

Body Pulse	12h30 - 13h15
------------	---------------

Renforcement musculaire sur l'ensemble du corps avec petits matériels

VENDREDI APRES-MIDI

Aéro Dance	18h - 18h45
------------	-------------

Cours cardio et chorégraphié, rythmé sur des musiques actuelles et dynamiques.

Abdos Pulse	18h45 - 19h
-------------	-------------

Renforcement de la sangle abdominale (stabilité du squelette).

Zumba Fitness	19h - 20h
---------------	-----------

Cours de "danse-fitness" sur musiques latino-américaines.

Special Taille	15h-15h45
----------------	-----------

affinement de la zone taille, hanche,abdos aux moyens de divers exercices avec petits matériels (pas ce cours en juillet et août)

SAMEDI MATIN

Body Pulse	10h - 10h45
------------	-------------

Cours de renforcement musculaire pour tout le corps avec utilisation de petits matériels.

Stretching	10h45 - 11h15
------------	---------------

Etirements et relaxation corporels. Contribue à une prévention des tensions musculaires et améliore la souplesse.

Cross Training	11 h-11h 45
----------------	-------------

ce cours est avant tout un état d'esprit ! Les adeptes du cross training finissent par ne faire que ce type de cours complet et avec le sens du partage et de la camaraderie. Une succession d'exercices multi-disciplinaires vous permettront d'améliorer très rapidement les points suivants: -endurance musculaire et cardiaque -vitesse -agilité -coordination -souplesse -dépassement de soi. Le matériel utilisé est en outre: barres olympiques, haltères, kettlebell, élastiques, cordes à sauter, box, ballons, cage à cross fit . Le seul mot d'ordre: chercher ses propres limites ! Les résultats sont garantis.

SAMEDI APRES-MIDI