PLANNING COURS COLLECTIFS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h - 10h45 Renforcement Musculaire	11h - 11h50 Gym Traditionnelle	10h - 10h45 Stretching		10h - 10h45 Gym Pilates
	12h30 - 13h15 Cardio Training	12h30 - 13h15 Gym Pilates	12h30 - 13h15 Stretching	11h - 11h45 Stretching Meditation
				12h30 - 13h15 Cross Training
17h15 - 17h45 Small Group Training Débutant / Intermédiaire			17h15 - 17h45 Spécific Training	
18h - 18h45 Bike		18h - 18h45 Bike	18h - 18h45 Cross Training	18h15 - 19h Body Barre
19h - 19h45 CAF	*Ce créneau cherche encore son coach idéal !*	19h - 19h45 Gym Pilates	19h - 19h45 Hard Hiit	

Rudy *Lara*

LEXIQUE DES ACTIVITÉS

Cours Doux

Gym Pilates : Pratique inspirée du Yoga qui a de nombreux bienfaits sur la santé. Développe ta souplesse musculaire et tonifie ton corps

Stretching : Gymnastique douce basée sur des exercices d'étirement musculaire pour améliorer ta souplesse

Stretching Meditation : Association d'étirements doux et d'exercices de respiration et de relaxation pour relâcher les tensions, améliorer la souplesse et retrouver un état de calme physique et mental

Cours Moyens

CAF : Renforcement musculaire des cuisses abdos fessiers

Renforcement Musculaire : : Développement de la force, de l'endurance et du tonus musculaire grâce à des exercices variés, avec ou sans matériel, adaptés à tous les niveaux

Specific Training : Cours en petit groupe axé sur le renforcement musculaire par cycles ciblant différents groupes musculaires, pour un travail progressif, efficace et personnalisé

Cours Intenses

Bike : Cyclisme en intérieur, avec des vélos fixes en salle, en groupe et en musique

Body Barre : Développe ton endurance musculaire et tonifie l'ensemble de ton corps

Cross Training : Développe ta force, ton endurance, ton cardio et ton explosivité à travers une variété d'exercices

Cardio Training : Séance principalement axée sur le travail cardiovasculaire, avec des exercices rythmés et enchaînés pour améliorer l'endurance

Hard Hiit : Entraînement à très haute intensité alternant efforts explosifs et courtes récupérations pour améliorer le cardio, la force et l'endurance