

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

ESPACE FUNCTIONAL TRAINING

valable du 1/12/2018 au 31/03/2019

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
12h40	40'	12h30	40'	12h30	40'	12h15	45'	12h15	40'	11h00	40'
FIT' BALL		CARDIO FIT		CrossT		BODY BARRE		CIRCUIT TRAINING		CIRCUIT TRAINING	
18h45	30'	18h45	30'	18h45	40'	18h45	40'	18h30	30'	DIMANCHE	
HT CARDIO		HT ABDOS		T.R.X		CrossT		HT ABDOS			
19h15	30'	19h15	30'	19h30	30'	19h30	45'	19h00	45'		
HT LEGS		HT BOXE		HT CARDIO		BOXING		MIX Training			
19h45	30'	19h45	40'	20h00	40'					11h00	40'
HT ABDOS		CrossT		FIT' BALL						CrossT	

Les cours avec ce symbole sont sur inscription

HT Legs : Renforcement des jambes en interval-training.

HT cardio : Entraînement fractionné intensif, alternant exercices sans matériel et récupération active.

TRX Total Resistance Exercise
Exercices au poids du corps, en utilisant une sangle de suspension. Renfo des muscles profonds.

HT Abdos : Renforcement de la ceinture abdominale ou des jambes en interval-training.

Boxing : Entraînement de boxe sans contact en utilisant les mouvements de pieds et de poings.

Fit' Ball : Renforcement des muscles profonds réalisé à l'aide d'un gros ballon.

Body Barre : Tous les mouvements de base de la musculation transférés en cours de fitness.

Circuit training : Ateliers de renforcement musculaire utilisant l'ensemble du matériel FT

Cross T : Entraînement de haute intensité, mêlant musculation et cardio. Niveau initié conseillé.

HT Boxe : Mouvements à haute intensité cardio-vasculaire, inspirés des sports de combats,