

## PLANNING FITNESS

2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h15	BODY BALANCE 50'	CAF 45'	BODY PUMP 50'	CAF 45'	ATHLETIC BODY 45'		ATHLETIC DYNAMIC 45'
10h05	BODY PUMP 50'	ATHLETIC BODY 45'	BODY BALANCE 50'	STRETCH 30'	PILATES 50'	CAF 45'	BODY PUMP 50'
10h50						BODY BALANCE 50'	
18h15	CAF 45'	PILATES 50'	ATHLETIC HYBRID 60'	BODY BALANCE 50'			
19h05	ATHLETIC DYNAMIC 45'	BODY BALANCE 50'		BODY PUMP 50'			
19h15			CAF 45'				

Les cours sont assurés à partir de 3 personnes et sont susceptibles d'être modifiés.

Chaussures de salle  
**OBLIGATOIRES !**

## DESCRIPTIF DES COURS

<b>ATHLETIC BODY</b>	Spécialement pensé pour offrir un entraînement fonctionnel tout en améliorant les niveaux d'énergie, le taux métabolique, la force et l'endurance. Notre objectif est de brûler jusqu'à 750 calories par séance de 45 minutes.
<b>ATHLETIC DYNAMIC</b>	Améliore votre capacité cardio-vasculaire, votre endurance ainsi que votre tonification sous forme d'exercices cardio sur appareils (simulateur de ski de fond, tapis de course, rameur...). Alternier des séquences courtes avec des exercices poids de corps.
<b>ATHLETIC HYBRID</b>	Mix d'athletic body et athletic dynamique.
<b>BODY PUMP</b>	Exercices à l'aide de poids, travail de résistance, intensité moyenne à forte. Améliore la force et l'endurance, tonifie et sculpte, aide à rester en bonne santé.
<b>CAF</b>	Exercices de tonification, avec poids et corps + petit matériel. Améliore la résistance, tonifie et sculpte, abdos, fessiers et cuisses.
<b>BODY BALANCE</b>	Mouvements inspirés du Yoga, Thai chi et Pilates. Souplesse, renforcement musculaire.
<b>STRETCH</b>	Etirement musculaire. Améliore la souplesse de vos articulations et l'amplitude de vos mouvements.
<b>PILATES</b>	Méthode douce de renforcement musculaire basée sur les mouvements qui font appel au travail de l'ensemble des muscles, des abdominaux et du plancher pelvien.