

PLANNING DES COURS DU 03/07/2017 AU 03/09/2017

COURS COLLECTIFS						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	Dimanche
10h30					Hit	Ubound
18h						
18h30	Pilates abdos-fessiers			Pilates Total barre		
19h		Abdos fessiers	Ubound			
19h30	Power Barre			X55		
20h			Zumba			

SALLE DE VÉLOS		
	Mardi	Mercredi
19h	/	Spinning
20h	/	Spinning
20h30	/	/

musculation
 cardio
 musculation + cardio
 gym douce

CARDIO

SPINNING : cours sur vélo à pignon fixe. Entraînement de l'endurance ou résistance cardiovasculaire selon le profil de la musique.

ZUMBA : cours d'aérobic sur rythmes latino. Simple et fun

UBOUND : cours cardio sur mini trampoline, simple et fun. Dépense calorique maximum, excellent pour éliminer la cellulite.

STEP : cours chorégraphié sur step, niveau intermédiaire.

MUSCULATION

POWER BARRE : Travail de puissance, endurance et résistance musculaire avec barres et poids.

ABDOS-FESSIERS : travail musculaire pour resserrer la sangle abdominale et raffermir cuisses et fessiers.

MUSCU + CARDIO

X55 : Unique et extrêmement efficace. On utilise un step et des accessoires pour perdre de la masse grasseuse et se raffermir. Travail en profondeur des jambes et des fesses + travail léger des bras.

HIT : High Intensity Training. Cet entraînement fractionné de haute intensité combine des mouvements athlétiques avec des exercices de musculation et de stabilisation. 45' pour être au top ! Pour celles qui n'ont pas le temps.

POWER STEP : entraînement fonctionnel et athlétique utilisant une plateforme pour améliorer la puissance cardio-vasculaire et musculaire mais aussi l'agilité et l'équilibre.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30	/	/	Reformer intermédiaire	/	/	/
11h30	/	/	/	/	/	/
18h	/	/	/	/	/	/
18h30	/	/	/	/	/	/
19h	/	/	Reformer intermédiaire	/	/	/

PILATES

ABDOS FESSIERS : travail des muscles abdominaux posturaux, des hanches, cuisses et fessiers en « profondeur » et en douceur le tout selon la méthode Pilates. Travail précis, Intense et sécuritaire pour le dos.

SWISS BALL : Concept « corps et esprit ». Une bouffée d'oxygène pour votre corps : renforcement des muscles posturaux, étirement des muscles fonctionnels, mobilisation articulaire. Le tout selon la méthode Pilates.

ZEN GA : Concept Pilates, zen et yoga. Travail sur la respiration, les fascias et étirements.

AUTRES : voir site internet



REJOIGNEZ-NOUS
SUR FACEBOOK !



tcformfitness
lestudiopilatesbyjasmine