

Planning Cours Collectif

MIONS 2022



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30/10h30	Stretching		Yoga		Pilates	10h00/11h Step
12h30/13h30	Circuit Training	Bodysculpt	CAF	HIIT	Gym Ball	11h/12h CAF
17h00/18h00			Bodysculpt		CAF	
18h00/19h00	CAF	Pilates	Zumba	Circuit Training	Fit Box	
19h00/20h00	Zumba	HIIT	Step	Gym Ball	Stretching/relaxation	
20h00/21h00	Circuit Training	Yoga				

High intensity HIIT : Alternance cardio et renforcement global de haute intensité

Gym Ball : Renforcement musculaire avec Swiss Ball

Step : Cours chorégraphié avec un step

Circuit Training : Alternance cardiovasculaire et renforcement musculaire sous forme d'ateliers

Fit Boxe : Mix de mouvements d'arts martiaux et cardio

Pilates : Gym posturale basée sur la respiration et le placement

Bodysculpt : Renforcement musculaire avec step et barres lestées

Zumba : Cours chorégraphiés de danse latine

CAF : Cuisse Abdos Fessiers

Yoga : Ensemble de postures et d'exercices de respiration

Stretching : Enchaînement de postures d'étirements et de relaxation