




Planning Fitness Rentrée 2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	samedi
10h30-11h15	Pialtes	Suisse Ball	Stretching	Suisse ball	Yoga	Stretching
11h30-12h15	Body Barre	Circuit musculation	Special Fessier/abdos	Circuit training	TBT	Body barre
12h30-13h15	Biking	Circuit training	Body barre	Biking	Special Fessier/abdos	TBT
17h30-18h	CAF ⇄		Abdo Express	Fessiers Express	Abdos Express	
18h-18h45	Body barre	Circuit taining	Step Débutant	Body Barre	Body barre	
19h-19h45	Circuit training	Biking	Full body	Zumba	Suisse Ball	
20h-20h45	Biking	Suisse ball	Stretching	Pilates	Biking(30mn)	

Détente → 

Renforcement → 

Biking → 

Dance → 

Cardio → 

Définition des cours

TBT : consiste à s'entraîner en fractionné à haute intensité pendant une durée de travail et récupération ex (effort : 20sec / Repos : 10sec). La méthode Tabata est efficace à la fois pour maigrir et pour se muscler. Tout dépend des exercices

Abdos fessiers : renforcement musculaires des abdominaux, des fessiers, et de la taille.

Full body : travail musculaire de l'ensemble du corps avec des petits matériels.

Zumba : un programme qui mélange des rythmes latinos et des mouvements faciles à suivre pour créer un entraînement différent. Les chorégraphies permettent de sculpter son corps et d'affiner sa silhouette tout en s'amusant.

Biking : c'est le vélo indoor (comprenez « à l'intérieur ») avec un coach, de la musique et des lumières fun. Le principe : pédaler en groupe tout en suivant une chorégraphie.

Body Barre : c'est une activité de la famille du fitness qui permet de travailler de nombreux muscles répartis sur tout le corps. Le Body Barre s'exerce en salle de sport à l'aide de poids.

Swiss Ball : c'est un outil de fitness qui permet de travailler ses muscles profonds.

Pilates : ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles profonds et au bon équilibre du corps.

Yoga : c'est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental.

Stretching : permet de détendre les muscles qui ont été raccourcis, les assouplir, les décontracter, et aussi mettre au repos les articulations sus et sous-jacentes et ainsi les soulager.