

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	9h15-10h Tabata Vasso				9h30-10h30 Fitness jeunesse	
		17h45-18h45 GYM FIT Vasso			11h-12h Fitness jeunesse	
		18h30-19h30 Booty Kristine	18h-19h Kickboxe Kevin			
19h-20h Fitness jeunesse			18h-18h45 Tabata Vasso	18h30-19h30 Fitness jeunesse		
19h-20h Power circuit Vasso		18h30-19h30 Fitness jeunesse				
19h-20h Tennis fit Chris 14 sept		19h-20h Fitness jeunesse				
		19h-19h30 Bodyshred Vasso				
		19h-20h Tennis fit Chris 16 sept.				

BODYSHRED

Programme d'entraînement de 30 minutes de type «3-2-1», conçu par l'entraîneur de vedettes Jillian Michaels, qui introduit des exercices sollicitant le système cardiovasculaire, le travail en résistance et les muscles posturaux.

BOOTY BOOT CAMP

Cours de groupe conçu pour raffermir et remodeler vos fesses, diminuer votre tour de taille et allonger l'apparence de vos jambes, le tout grâce à une combinaison d'exercices callisthéniques en résistance musculaire exécutés à l'intérieur d'un circuit d'entraînement.

CARDIO TRAMPO

Cours idéal pour les gens ayant des douleurs aux dos, aux genoux ou aux articulations. Sur votre trampoline vous ferez travailler votre corps en entier, tout en ayant un minimum d'impact sur vos articulations. Le trampoline absorbant tous les chocs, il vous permettra d'acquérir de la force dans les membres inférieurs, de la solidité au niveau de la ceinture abdominale, de développer votre cardio en plus de muscler le haut du corps grâce aux poids que vous aurez dans les mains.

CLINIQUE DE COURSE

Enseignement pour les débutant des techniques de base tout en améliorant la vitesse et l'endurance et objectifs d'améliorer le record personnel pour les coureurs plus avancés S'adresse aux coureurs de tous niveaux.

HIIT (high intensity interval training)

Entraînement par intervalles combinant des exercices de haute intensité suivis de séances de récupération active.

KICKBOXE

Le cours de kickboxe est une méthode toute indiquée pour une mise en forme incomparable ainsi qu'une perte de poids saine et rapide. Le tout en vous aidant à évacuer votre stress.

LA MÉTHODE TABATA

Technique d'entraînement de type HIIT (High Intensity Interval Training) qui consiste à répéter 8 fois 20 secondes d'effort maximal suivi de 10 secondes de repos. L'intérêt de cet entraînement est de pouvoir obtenir des résultats optimaux grâce notamment à la répétition d'effort à Haute Intensité, qui favorise à la fois le gain de puissance musculaire.

POWER CIRCUITS

Entraînement complet qui combine des exercices cardiovasculaires et en résistance musculaire, favorisant le développement de la force, la perte de poids et la sculpture du corps

TENNIS FIT

Augmentez vos performances tennistiques grâce à ce groupe d'entraînement conçu spécifiquement pour les joueurs de tennis. Développez votre mobilité, votre force et votre puissance et corrigez vos déséquilibres musculaires afin de prévenir et gérer les blessures