

BIEN CHOISIR SON COURS

INTITULE	ECHELLE CARDIO	DETAIL
TONIQUE / CARDIO / STEP /FIT'US Soir 20h		Cardio++ / renforcement musculaire / poids / cross training / tabata / barres pump / Cardio Danse /
Danse Urbaine		Mercredi 18h30
CARDIO - RENFORCEMENT MUSCULAIRE Matin 9h		Bon renforcement musculaire possibilité de cardio +
GYM ENTRETIEN		Renforcement musculaire - cardio intensité moyenne à faible Passage au sol
GYM SENIOR		Renforcement musculaire - cardio intensité faible passage au sol à voir avec l'animateur.
Cas particulier		
PILATES Streching Yoga		Renforcement musculaire, nécessitant une mise en place du corps alliant le gainage et la respiration Travail essentiellement au sol pour le Pilate.