

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 / Courir sport santé
TONIQUE (lundi 9h)		Cross training / renforcement musculaire / cardio++/ Tabata / Kuduru / Step
Danse Urbaine		Mercredi 18h30 Marche Nordique
CARDIO - RENFORCEMENT MUSCULAIRE		Bon renforcement musculaire possibilité de cardio +
GYM ENTRETIEN ++		Marche Active Renforcement musculaire - cardio intensité moyenne
GYM ENTRETIEN		Renforcement musculaire - cardio intensité moyenne à faible Passage au sol
GYM SENIOR		Renforcement musculaire - cardio intensité faible Le passage au sol est en option, facultatif donc
GYM DOUCE SENIOR		Gym adaptée : mobilité articulaire, coordination, déplacement, circuit, renforcement musculaire et équilibre, mémoire Le passage au sol est en option, facultatif donc
Cas particulier		
PILATES		Renforcement musculaire, nécessitant une mise en place du corps alliant le gainage et la respiration Travail essentiellement au sol
GYM BIEN ETRE / De Gasquet		Etirements /relaxation / yoga