

NOMS COURS COLLECTIFS	DEFINITIONS
RENFO MUSCULAIRE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE DU CORPS AVEC MATERIELS (haltères 1,2,3kg, barres chargées, disques, ...) ou SANS MATERIELS
CUISSSES/ABDOS/FESSIERS	RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES CUISSSES, DES ABDOS ET DES FESSIERS AVEC OU SANS MATERIELS
MOBILITE ET RENFO MUSCULAIRE	TRAVAIL SOUS FORME DE DIFFERENTS MOUVEMENTS ARTICULAIRES EN PLEINE AMPLITUDE DE MANIERE OPTIMALE ET SECURITAIRE ET RENFORCEMENT LEGER D'UN GROUPE MUSCULAIRE
POSTURAL ET STRETCHING	<p><b>POSTURAL</b>= SEANCE COMPOSEE DE DIFFERENTS EXERCICES D'EQUILIBRE ET TRAVAIL DE SCHEMA CORPOREL.</p> <p><b>STRETCHING</b>= TRAVAIL DE LA SOUPLESSE AVEC DES EXERCICES D'ETIREMENTS ACTIFS OU PASSIFS</p>
PILATES DEB/INTER	<p>METHODE D'EXERCICES PHYSIQUES BASEE SUR LA FORCE, LA SOUPLESSE ET LA MAITRISE DU MOUVEMENT.</p> <p><b>DEB</b>= niveau débutant sans matériels basé sur les principes fondamentaux.</p> <p><b>INTER</b>= niveau intermédiaire avec utilisation de petits matériels ( pilates cercle, form roller, petit ballon...)</p>
HIIT 30'+15'ABDOS	<p><b>HIIT 30'</b>= 30 MINUTES D'ENTRAINEMENT FRACTIONNE DE HAUTE INTENSITE D'EXERCICES EN ANAEROBIE (très courtes périodes d'effort intense alternées de périodes de récupération)</p> <p><b>15' ABDOS</b>= enchaînement de plusieurs exercices d'abdominaux)</p>
CARDIO TRAINING	ENTRAINEMENT EN AEROBIE C'EST-A-DIRE EN ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE( effort modéré sollicitant l'ensemble des muscles)