

PLANNING DES COURS FITNESS 2026

	12h15	13h	17h15
LUNDI	TRX / Fonctional Training	CORE TRAINING	TRX / Fonctional Training
MARDI	Cardio Boxing	Circuit Training	NO CLASS
MERCREDI	TRX CHALLENGE	NO CLASS	TRX / Fonctional Training
JEUDI	CAF	Mobilité-Stretching	NO CLASS
VENDREDI	Step dancing	Circuit training & Challenge	NO CLASS

TRX / Fonctional Training

Effectuer divers exercices physiques, des mouvements, que le corps est amené à faire dans la vie de tous les jours comme s'accroupir, se relever, courir, pousser, soulever, sauter... Les exercices sont souvent très courts. Il existe des exercices de tous niveaux, avec ou sans accessoires.

CORE TRAINING

Le *core training* fait référence à des exercices sollicitant les muscles fonctionnels, plus précisément les muscles du tronc (abdos, dorsaux, fessiers)! Ce qui est idéal pour obtenir une bonne posture, un corps harmonieux et des forces équilibrées.

CAF

Travail musculaire, cuisses abdos fessiers, renforcement poids du corps ou petit matériel travail des cuisses, fessiers, abdominaux, avec très peu d'impact.

Cardio Boxing

Échauffement technique des mouvements de boxe pieds poing. Alterné avec des abdos et du gainage. Frappe au bouclier (pao) et au sac, ce qui permettra une dépense énergétique maximale.

Circuit Training

Cours de renforcement musculaire et cardio vasculaire. Mêlant des exercices de différentes intensités afin de cibler tout le corps.

Abdos Challenge

Le cours Challenge permet de se fixer des objectifs en début de séance et de les tenir. Avec des exercices en groupe et en solo.