

Harmonie Fitness

« Une autre idée du sport et du bien être »

PLANNING COURS COLLECTIFS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h-10h45 Cuisses Abdos Fessiers (10 pers max)	10h-10h45 Renforcement musculaire complet (10 pers max)	10h30-11h15 Stretching (10 pers max)	10h-10h45 100% abdos (10 pers max)	10h-10h45 Swissball (8 pers max)	10h30-11h15 Interval training TEAM TRAINING (10 pers max)
	12h15-13h15 Happy Hour Abdos (10 pers max)		12h30-13h00 Interval training FULL BODY (8 pers max)		
17h30-18h15 Interval training FULL BODY (8 pers max)	17h30-18h00 Swissball (8 pers max)	17h30-18h15 Interval training FULL BODY (8 pers max)	17h30-18h15 Cuisses Abdos Fessiers (10 pers max)	17h30-18h15 Interval training CARDIO ++ (8 pers max)	
18h15-18h45 Cuisses Abdos Fessiers (10 pers max)	18h15-19h00 Interval training BAS DU CORPS (8 pers max)	18h15-18h45 100% abdos (10 pers max)		18h15-18h45 Stretching (10 pers max)	

Cuisses Abdos Fessiers : Renforcement musculaire de du bas du corps et de la sangle abdominale. Travail à charge du poids du corps et/ou avec petit matériel.

Renforcement musculaire complet : Renforcement musculaire de l'ensemble du corps avec ou sans matériel.

Stretching : Ensemble de mouvement visant à l'étirement et à l'assouplissement des muscles.

100 % abdos : Renforcement musculaire localisé uniquement sur la sangle abdominale.

Swissball : Renforcement musculaire et travail de l'équilibre et de la proprioception avec un swissball

Happy Hour Abdos : Pendant 1 heure intégrez et quittez le cours quand vous le voulez. Travail des abdominaux

Interval training : mode d'entraînement qui permet de développer à la fois la force musculaire, l'endurance cardio vasculaire, la réactivité et votre capacités de récupérations

Merci de vous inscrire sur le planning d'inscription pour réserver votre place et de respecter le nombre de personne maximal .

Veuillez arriver au moins 10 minutes avant le cours pour qu'il démarre à l'heure. Le coach se réserve le droit de refuser l'accès à une adhérente en retard. En cas de retard votre place pourra être donnée à une autre

Annulation d'un cours si il comporte moins de 3 personnes.