

PLANNING 2023 COURS COLLECTIFS



LUNDI

9h45



18h15



19h15



MARDI

9h15



17h15



18h15



MERCREDI

12h30



18h15



19h15



JEUDI

9h15



9h45



17h15



18h15



VENDREDI

9h45



12h30



17h15



18h15



SAMEDI

10h



DÉFINITIONS

RÉSA



Via l'application HEITZFIT3.0 7j/7 24h/24
A l'accueil du club CAMPUS de Saint-Cyr
Par tél au : 04 94 25 51 98



sous réserve de places, modifications et annulation si - de 5 inscrites !

ABDOS FESSIERS

Travail spécifique de tonification musculaire de la ceinture abdominale (ventre et taille) et des fessiers.

LES MILLS BODYBALANCE

Combinaison d'exercices de yoga, de tai chi et de Pilates pour acquérir force, flexibilité, concentration et calme. La respiration contrôlée, la concentration et une série structurée avec soin d'étirements, de mouvements et de postures, associés à des musiques savamment choisies, contribuent à créer un entraînement holistique qui plonge votre corps dans un état d'harmonie et d'équilibre.

LES MILLS BODYCOMBAT

Améliorez votre capacité cardiovasculaire avec cet entraînement extrêmement défoulant et énergique qui s'inspire des arts martiaux et puise dans des disciplines variées (karaté, boxe, taekwondo, taïchi, muay thai), sur une musique entraînante et rythmée.

LES MILLS BODYPUMP®

Cours original avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement en mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers et la répétition des mouvements... vous allez en brûler des calories !

BODY SCULPT

Cours de renforcement musculaire général. Travail harmonieux des bras, dos, pectoraux, abdominaux, cuisses, fessiers. Pour augmenter l'efficacité des exercices, on utilise du petit matériel (haltères, élastiques, step...)

C.A.F

Exercices spécifiques pour un travail des C.A.F c'est-à-dire : Cuisses, Abdos, Fessiers !

CIRCUIT TRAINING

Entraînement sportif, sous forme d'ateliers proposant des exercices différents pour un travail cardio et musculaire. Accessibles à tous niveaux.

LES MILLS RPM

Programme de cyclisme en salle, dans le cadre duquel vous roulez au rythme d'une musique entraînante. Prenez la route avec votre coach qui guidera le peloton par monts et par vaux, sur le plat, dans les ascensions, les contre-la-montre et "l'interval training" (entraînement fractionné). Découvrez l'athlète qui se cache en vous. La sueur et les calories brûlées feront monter votre taux d'endorphine !

STRETCHING

Étirements et assouplissements exécutés lentement permettant : d'améliorer la souplesse musculaire et articulaire, de préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique, et même permettre une meilleure mobilité de l'ensemble du corps.