

PLANNING COURS COLLECTIFS

RENTRÉE JANVIER 2025

VENDREDI

10H00



12H30



18H15



LUNDI

9H15



18H15



19H15



MARDI

12H30



18H15



19H15



MERCREDI

9H15



12H30



18H15



JEUDI

9H15



17H30



18H15



SAMEDI

10H00



Cours annulé si - de 5 personnes

Définitions

VIA L'APPLICATION HEITZFIT4.0 7J/7 24H/24
A L'ACCUEIL DU CLUB SO GOOD CAMPUS
PAR TÉL AU : 04 94 25 51 98

Sous réserve de places, modifications et annulation



stretching

le stretching est une méthode de gymnastique douce qui consiste en des étirements des muscles, précédés d'une contraction (tension) puis d'un relâchement (détente) du muscle.



BODY SCULPT

Cours de renforcement musculaire général. Travail harmonieux des bras, dos, pectoraux, abdos, cuisses, fessiers. Pour augmenter l'efficacité des exercices, on utilise du petit matériel.



LES MILLS BODYBALANCE

Combinaison d'exercices de yoga, de tai chi et de pilates pour acquérir force, flexibilité, concentration et calme.



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 !



LES MILLS RPM

Programme de cyclisme en salle sur une musique entraînante au rythme des ascensions, sprints, plats... pour dépenser un maximum de calories et se défouler.



ABDOS-FESSIERS

Exercices spécifiques pour un travail de renforcement des abdos et des fessiers !



CIRCUIT TRAINING

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



pilates

Le Pilates est une méthode de gymnastique douce qui vise à renforcer et étirer les muscles en profondeur, améliorer la posture et l'équilibre, tout en développant la conscience corporelle.



LES MILLS BODYCOMBAT

Cours de fitness pré-chorégraphié de forte intensité basé sur des mouvements d'arts martiaux et d'autres sports de combats.