

VERCORS GYM FITNESS Cours collectifs terrestres

www.vercorgym-chabeuil.adussee.com - Facebook : Vercors Gym

Planning 2019-2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30 BIKING	9H30 TOTAL BODY MOOVE*	9H30 PILATES	9H30 VERCORS PUMP	9H30 CAF	9H30 BIKING
10H15 CAF	10H15 MOBILITY WORKOUT				10H15 RENFO STRETCHING
12H30 TOTAL BODY	12H30 BIKING ABDOS		12H30 CROSS TRAINING	12H30 VERCORS EQUILIBRE	
18H00 PILATES	18H00 CAF TONIC	18H00 CARDIO BOXING	18H00 BIKING ABDOS	18H00 GYM BALL	
18H45 VERCORS PUMP	18H45 STRETCHING POSTURAL	18H45 GYM BALL	18H45 PILATES	18H45 BIKING	

BIKING :

cours de 45mn d'effort fractionné.

RENFO STRETCHING :

alliance d'étirements et de renforcement musculaires afin de maîtriser et de tonifier le corps.

CAF :

muscle les cuisses, abdos et fessiers.

CARDIO BOXING :

défilez-vous sur des mouvements de boxe, karaté, taekwondo. Sensations garanties.

GYM BALL :

travail avec le swiss ball, rééquilibre et renforce l'ensemble du corps.

PILATES :

travail en concentration pour des sensations du plus profond du corps vers la surface.

Cross training :

Parcours musculaire et cardio.

VERCORS EQUILIBRE :

tonifie et étire en douceur. Programme anti-stress.

VERCORS PUMP :

séance de musculation avec barre, dynamise et tonifie l'ensemble des groupes musculaires.

STRETCHING POSTURAL :

Etirements et tonification des muscles profonds, équilibre et libère les tensions.

TOTAL BODY :

Cours dynamique de renforcement musculaire.

* MOOVE : Chorégraphié

MOBILITY WORKOUT :

retrouvez une mobilité articulaire optimale par une approche technique et qualitative du renforcement musculaire.