

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.