

# ENERGYM



PLANNING DES COURS 2018

[WWW.ENERGYM.CH](http://WWW.ENERGYM.CH) – VOTRE FITNESS

[FITNESS@ENERGYM.CH](mailto:FITNESS@ENERGYM.CH) – 026 400 00 77





# Descriptif

**Body Sculpt** – Un cours qui, comme son nom l'indique, vous permettra de sculpter votre corps en un temps record ! Il combine différents exercices efficaces et accessibles à tous, visant à renforcer les muscles des membres et du centre du corps. Le tout sur des musiques ultra motivantes !

**CAF** – Cours de renforcement musculaire spécialement destiné à tonifier la musculature des cuisses, des abdominaux et des fessiers. Accessible à tous.

**CAF dynamique** – Cours de renforcement musculaire. Cardio, pour la première partie, destiné à tonifier les cuisses. Pour la deuxième partie, plus ciblé sur les fessiers, abdos et abducteurs/adducteurs. Accessible à tous.

**Abdos Intenses** – Ce cours met en scène une série d'exercices focalisés sur le centre du corps. Il renforce et tonifie les abdominaux et les fessiers. L'entraînement dure 40 minutes, durant lesquelles vous brûlerez un maximum de calories. Accessible à tous.

**Fit-Box** – Cours de totale remise en forme, s'inspirant des techniques du Kick-Boxing et des arts martiaux pour améliorer la condition physique générale et tonifier la silhouette en s'amusant. Coups de pied, coups de genou etc., mettent à contribution fessiers et cuisses, tandis que les épaules et les bras, toujours en action, se dessinent sans prendre trop de volume. Libérez votre trop plein d'énergie en frappant . . . dans un sac !

**Cross Training** – Ce cours utilise des haltères, des poids et des steps pour développer les principaux groupes musculaires du corps. L'entraînement dure 40 minutes et vous permettra d'augmenter la force et la tonicité musculaires.

**Gymstick** – Cours pratiqué avec un bâton de 1,30 m de long ayant à ses bouts deux élastiques munis chacun d'une poignée. Cet outil d'entraînement révolutionnaire renforce, tonifie et dessine chaque muscle, et apporte rapidement des résultats. Simple, efficace, amusant, ce cours s'adapte à tout niveau de pratique. Très différent du travail avec des poids et des charges il se pratique uniquement avec de la tension et est surtout sans contrainte pour les articulations.

**Yoga** – Le Yoga signifie l'union du corps, du mental et de l'âme. Ce cours vise à atteindre un état de calme tout en prenant conscience de son corps, de son équilibre et de sa respiration. A travers diverses postures et une série d'enchaînements qui allient harmonieusement souffle et mouvements, vous relâchez les tensions musculaires inutiles, jusqu'à la relaxation totale à la fin du cours (Savasana).

# Pink Patio

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h00-10h00	 <b>BODY SCULPT</b>				 <b>GYMSTICK</b>
12h15-13h15	 <b>ABDOS</b> 12H15-13H00				
14h00-15h00					
17h40-18h40	 <b>CAF DYNAMIQUE</b>	 <b>CAF</b>	 <b>YOGA</b>	 <b>CROSS TRAINING</b> 17H40-18H20	 <b>FITBOXE</b>
18h45-19h45	 <b>FITBOXE</b>	 <b>FITBOXE</b>	 <b>GYMSTICK</b>	 <b>BODY SCULPT</b>	
19h50-20h50	 <b>PUMP</b>		 <b>ABDOS</b> 19H50-20H35		