

PLANNING FITNESS ÉTÉ 2024 : du lundi 1er juillet au 8 septembre 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
10H00	BODY SCULPT	CARDIO MIX		STRETCHING	BODY BARRE	BIKING
12H20	CROSS TRAINING	STEP	BODY SCULPT	BIKING	CIRCUIT 45	
17H30	F.A.C	T.B.C	HILO	POWER STEP	STRETCHING / PILATES	
18H25	ZUMBA	BODY BARRE	CROSS TRAINING	BODY BARRE	STRONG	

RENFORCEMENT
DANSE
CARDIO

100% des cours sont assurés par des professeurs diplômés d'état

Coaching personnalisé sur rendez-vous

FAC : Renforce les muscles des fessiers, abdos et cuisses.

ZUMBA : Associe le fitness et les danses latinos. En un rien de temps, les participants améliorent leur forme et décuplent leur énergie ! C'est simple, efficace et totalement exaltant.

BIKING : Brûle un maximum de calories ! Idéal donc pour contrôler son poids, se raffermir, dessiner sa musculature et accroître son énergie, au fil des séances qui pourront avoir lieu en toutes saisons, sans casque ! Chacun peut travailler à son rythme et sa puissance. Comme c'est un sport porté, les quelques kilos supplémentaires n'abiment pas vos articulations...

BODY SCULPT : Permet le renforcement musculaire à l'aide de petit matériel (élastiques, haltères, ballons...) pour tonifier et affiner tous les muscles du corps.

BODY BARRE : Tonifie la partie haute et basse du corps, essentiellement grâce à l'utilisation d'une barre qui est chargée en fonction du groupe musculaire sollicité.

CARDIO MIX : Combine différentes techniques de travail cardio vasculaires: Step, Aérobie...

STRONG : Associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la plio, le tout au rythme d'une musique originale spécialement élaborée pour être en parfaite synchro avec chaque mouvement.

TBC : Total Body Conditioning: allie vos capacités cardiovasculaires et musculaires, cours motivant sur tout le corps, musique énergique pour brûler un maximum de calories !

CIRCUIT 45' : Une fusion dynamique entre renforcement musculaire et stimulation cardiovasculaire.

POWER STEP : Entraînement dynamique qui utilise le step pour amplifier votre cardio et sculpter votre silhouette.

HILO : Ensemble de mouvements chorégraphiés sur un fond musical rapide et cardio. Coordination et endurance physique. Il s'agit en fait de s'amuser et de se défouler tout en faisant travailler son corps.

STEP : Associe un développement du rythme, de la coordination et de la mémorisation, à base de chorégraphies, sur un step. Excellente activité cardio-vasculaire.

STRETCHING PILATES : Etirements, respiration et renforcement au sol, le cours parfait pour se mettre en forme en douceur.

CROSS TRAINING : Entraînement fonctionnel qui défie toutes les limites. Alliant force, cardio, agilité et endurance.

Ce planning est susceptible d'être modifié à tout moment de l'année, notamment allégé pendant les vacances scolaires. Des cours pourront être doublés si la fréquentation est importante.

Urban Kizomba : Tous les mardis de 19h30 à 23h30. 9€ les cours + une consommation. Reprise en septembre 2024

Salsa : Tous les jeudis de 19h30 à 23h30. 9€ les cours + une consommation. Reprise en septembre 2024

Country : Tous les 2ème vendredis du mois de 19h à 22h. 6€ les cours + une consommation

Art'Sport Café : 8 rue Marcel Toulouzan 76600 Le Havre
02.35.26.38.66 contact@artsportcafe.com

www.artsportcafe.com