



INFORMATIONS



BASSIN-POTASSIQUE Créa



Début le mardi 03 novembre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **96.00 €**

PROFILS : Animatrice sportive

PRE REQUIS :

Cours pour adultes actifs et en bonne santé physique.

(Contre indiqué en cas de problèmes articulaires, cardiaques ou pulmonaires).

Certificat médical à remettre à l'animateur

MATERIEL :

Tapis de sol, serviette et bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 5BP380

DESCRIPTION

Sur un rythme musical soutenu, l'entraînement fractionné à haute intensité ou interval training de haute intensité (HIIT) est une forme d'entraînement où vous alternez des exercices ou un circuit d'exercices de forte intensité voir l'intensité la plus importante que vous pouvez soutenir avec une période de récupération active ou passive plus ou moins courte. Puis on recommence pour un certain nombre de répétitions, le tout débutant par un petit échauffement pour finir par une série d'étirements des principaux muscles sollicités.



OBJECTIFS

Ces ateliers vous permettront :

- Perte de graisse corporelle (tout en conservant ou en augmentant la masse musculaire de façon modéré),
- Renforcement des capacités cardiovasculaires,
- Développement de l'endurance et de la capacité à supporter un très haut niveau d'intensité sur une certaine durée,
- Amélioration de l'utilisation des graisses et des glucides dans les muscles,
- Développement de la "force mentale".

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	03-11-2020	18:30	01:00	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mardi	10-11-2020	18:30	01:00	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mardi	17-11-2020	18:30	01:00	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mardi	24-11-2020	18:30	01:00	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mardi	01-12-2020	18:30	01:00	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mardi	08-12-2020	18:30	01:00	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mardi	15-12-2020	18:30	01:00	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mardi	05-01-2021	18:30	01:00	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mardi	12-01-2021	18:30	01:00	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mardi	19-01-2021	18:30	01:00	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mardi	26-01-2021	18:30	01:00	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM
Mardi	02-02-2021	18:30	01:00	Créa, 27 rue de Hirschau - 68260 KINGERSHEIM