



# VISIO - Atelier : Hiit cardio



M. BACCAM Eric

## INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le mardi 06 octobre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **221.00 €**

PROFILS :

PRE REQUIS :

Formation à distance : avoir un ordinateur, un casque audio, un micro et une webcam (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre les cours en visio dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.

Pour information, il est préférable de travailler dans une pièce isolée et au calme et d'avoir un ordinateur par apprenant.

Prévoir tenue souple, baskets et bouteille d'eau.

Forte d'une expérience de 20 ans, je propose dans un même cours, par paliers successifs et en toute sécurité, des exercices classiques niveau débutant, niveau moyen et niveau avancé ; c'est pourquoi de 17 à 77 ans, hommes et femmes peuvent pratiquer cette activité !

Si vous avez des problèmes de santé, des séquelles d'une blessure ou si vous êtes enceinte, demandez conseil à votre médecin.

Apportez tapis de gym épais et petit coussin.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5AD1372

DESCRIPTION

Le principe du HIIT cardio, de l'anglais High Intensity Interval Training, est de réaliser des efforts de haute intensité suivi d'efforts moins intenses (récupération active).

Cet atelier est fait pour vous si :

- vous n'avez pas le temps de faire des heures et des heures de sport
- vous souhaitez brûler énormément de calories
- vous voulez améliorer vos capacités d'endurance
- vous aimeriez perdre du gras mais pas de muscle

Stimulant et pas ennuyeux, le HIIT peut se pratiquer partout et ne nécessite aucun équipement particulier.

A découvrir AB-SO-LU-MENT !

cours en visio.

## OBJECTIFS

Travail fractionné de haute intensité permettant de :

- brûler des calories et perdre du gras
- améliorer considérablement ses capacités d'endurance

Sur le plan physique, la méthode Pilates développe la force et le tonus musculaire. Grâce à une sollicitation de tous les muscles, sans exception, déséquilibres et mauvaises postures sont corrigés, la condition physique s'en ressent. De plus, la concentration nécessaire pour effectuer les exercices libère l'esprit des tensions accumulées et donne la sensation d'un meilleur équilibre. Ce sentiment persiste au-delà de la séance ; la méthode est donc également recommandée pour se dégager des soucis quotidiens.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	06-10-2020	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	13-10-2020	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	03-11-2020	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	10-11-2020	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	17-11-2020	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	24-11-2020	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	01-12-2020	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	08-12-2020	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	15-12-2020	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	05-01-2021	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	12-01-2021	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	19-01-2021	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	26-01-2021	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	02-02-2021	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	09-02-2021	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	16-02-2021	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	09-03-2021	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	16-03-2021	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	23-03-2021	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	30-03-2021	19:40	01:00	VISIO-ATELIER

Mardi	06-04-2021	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	13-04-2021	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	20-04-2021	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	11-05-2021	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	18-05-2021	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	25-05-2021	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	01-06-2021	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	08-06-2021	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	15-06-2021	19:40	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	22-06-2021	19:40	01:00	VISIO-ATELIER