



## INFORMATIONS



UP REGIO BANTZENHEIM Local école primaire de

Bantzenheim  
(Grande salle)



Début le samedi 06 février 2021



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

### MATERIEL :

Tapis de sol, serviette et bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 5UR1450

## 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

- Perte de graisse corporelle (tout en conservant ou en augmentant la masse musculaire de façon modérée),
- 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
Samedi	06-02-2021	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	13-02-2021	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	20-02-2021	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	13-03-2021	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	20-03-2021	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	27-03-2021	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	03-04-2021	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	10-04-2021	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	17-04-2021	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	24-04-2021	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	15-05-2021	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Samedi	22-05-2021	09:30	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM