



INFORMATIONS



MULHOUSE MCP Cité

(Gymnase)



Début le jeudi 26 septembre 2019



DURÉE : 01:00

PROFILS :

PRE REQUIS :

Prévoir tenue souple, baskets et bouteille d'eau.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU436

Prix : **120.00 €**

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 !



OBJECTIFS

Travail fractionné de haute intensité permettant de:

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

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	26-09-2019	19:00	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Jeudi	03-10-2019	19:00	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Jeudi	10-10-2019	19:00	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Jeudi	17-10-2019	19:00	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Jeudi	07-11-2019	19:00	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Jeudi	14-11-2019	19:00	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Jeudi	21-11-2019	19:00	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Jeudi	28-11-2019	19:00	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Jeudi	05-12-2019	19:00	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Jeudi	12-12-2019	19:00	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Jeudi	19-12-2019	19:00	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Jeudi	09-01-2020	19:00	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Jeudi	16-01-2020	19:00	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Jeudi	23-01-2020	19:00	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE
Jeudi	30-01-2020	19:00	01:00	MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty - 68200 MULHOUSE