



VOTRE CLUB FITNESS ÉVOLUTION
ZA. Les Jalfrettes 03500 St Pourçain sur Sioule
Tel: 04 70 34 25 50

@mail: fitnessevolutionstpourcain@gmail.com



: [fitnessevolution](https://www.facebook.com/fitnessevolution) / www.fitnessevolution.fr



**vous présente des cours collectifs
à partir du lundi 07 janvier 2019**

12 COURS COLLECTIFS
Prévoir serviette + baskets propres

Votre salle est ouverte :

- du lundi au jeudi de 9h00 à 20h30
- le vendredi de 9h00 à 20h00
- le samedi de 9h30 à 12h00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30-10h15	CAF		ZEN AND BALANCE 30 mn			BODY BARRE
10h15-11h00						
12h30-13h15		BODY BARRE			CAF	
14h00-14h45						
17h30-18h15	BIKE			BODY BARRE De 17h45 à 18h30		
18h15-19h00	FLASH ABDOS 30 mn	CROSS TRAINING	STEP		BIKE	
19h00-19h45						

ZEN AND BALANCE : Cours Idéal pour tout le monde, ™ est le mélange du Tai Chi yoga Pilates, améliore votre esprit, votre corps et votre vie. Pendant le cours de ZEN AND BALANCE, sur une bande son inspirante, vous vous assouplirez grâce à quelques mouvements simples de yoga qui englobent des éléments de Tai Chi et Pilates. La respiration fait partie intégrante de tous les exercices, et les instructeurs proposeront toujours des options pour les débutants. Vous renforcerez votre corps en entier et quitterez le cours en vous sentant calme et centré.

BIKE : Cours de cyclisme en salle, pendant lequel les pratiquants roulent au rythme d'une musique entraînante. Le Bike permet d'améliorer la capacité cardiovasculaire, sculpter et tonifier les jambes, les hanches et les fessiers et de brûler entre 600 et 900 calories par cours. **Durée : 45mn - Niveau : Débutant à confirmé.**

BODY BARRE : Cours original de renforcement de tout le corps avec une barre et des charges additionnelles, qui pousse à chaque fois le pratiquant au-delà de ses limites. Ce cours fait travailler tous les principaux groupes musculaires en utilisant les meilleurs exercices de la salle de musculation (squats, développés, tirages et curls), permet de sculpter et tonifier les muscles, améliorer la condition physique générale, la densité osseuse (contribue à la prévention de l'ostéoporose), de brûler jusqu'à 560 calories par cours. **Durée : 45mn - Niveau : Débutant à confirmé.**

CAF : Renforcement musculaire des cuisses, fessiers et abdos. Cours ciblé tout public et tous niveaux, il s'adresse à tous ceux qui veulent un travail spécifique des cuisses, abdos et fessiers avec pour objectifs tonifier, développer et dessiner. **Durée : 45mn - Niveau : débutant à confirmé.**

FLASH ABDOS : parce qu'il est essentiel d'avoir une sangle abdominale solide, le cours de Flash Abdos est fait pour vous. Ce cours s'adresse à un public de tout âge où les mouvements sont simples et faciles à reproduire. **Durée : 30 mn/45 mn.**

CROSS TRAINING : Cours de renforcement musculaire entrecoupé de séquences cardio (squats, pompes, sauts des exercices avec des kettlebells ou des cordes). Cette méthode d'entraînement de haute intensité qui se concentre sur des exercices de renforcement musculaire, de cardio et de gainage. **Durée : 45mn - Niveau : Débutant à confirmé.**

STEP : programme d'entraînement cardio-vasculaire et musculaire, qui s'articule autour d'une plate-forme rectangulaire, que l'on gravit comme une marche d'escalier. Ce programme effectué en musique, présente des séquences de pas très variées (création chorégraphique). **Durée : 45mn - Niveau : Débutant à confirmé.**