







# Planning des Cours Coachés

Cours de 45'	LUNDI LUNDI	MARDI MARDI	MERCREDI MERCREDI	JEUDI JEUDI	VENDREDI VENDREDI	SAMEDI SAMEDI	DIMANCHE DIMANCHE
06h00 à 12h30	Cours Vidéos au choix	Cours Vidéos au choix	Cours Vidéos au choix	Cours Vidéos au choix	Cours Vidéos au choix	Ouverture à 8H00	
12h30	<b>STEP</b>	 ZUMBA®	<b>H.I.I.T</b>	 Pilates	 SPINNING <small>sur inscription</small>	Cours Vidéos au choix	Cours Vidéos au choix
13h15 à 17h45	Cours Vidéos au choix	Cours Vidéos au choix	Cours Vidéos au choix	Cours Vidéos au choix	Cours Vidéos au choix	Cours Vidéos au choix	Cours Vidéos au choix
17h45	<b>C.A.F.</b>	<b>CROSSFIT</b>	<b>CARDIO ATTACK</b>	<b>T.B.C.</b>	<b>C.A.F.</b>	Cours Vidéos au choix	Cours Vidéos au choix
18h30	<b>BODY BARRE</b>	<b>C.A.F.</b>	 Pilates	<b>HILOW</b>	<b>AERO COMBAT</b>	Cours Vidéos au choix	Cours Vidéos au choix
19h15	<small>sur inscription</small>  SPINNING	 Pilates	<b>BODY BARRE</b>	<b>STRETCHING</b>	<b>STEP</b>	Cours Vidéos au choix	Cours Vidéos au choix
20h00 à 22h00	Cours Vidéos au choix	Cours Vidéos au choix	Cours Vidéos au choix	Cours Vidéos au choix	Cours Vidéos au choix	Fermeture à 20H00	

# Nos cours Collectifs

**Body Barre:** Cours avec barre et charges additionnelles. Sculpte, renforce et tonifie l'ensemble du corps rapidement, un cours très prisé.

**T.B.C. :** Cours collectif cardio avec renforcement musculaire en intervalle. Vise à l'amélioration de l'endurance et au renforcement des groupes musculaires, notamment des fessiers, cuisses, abdos, épaules et triceps. Un cours très agréable à suivre de par la diversité de ses exercices.

**Pilates:** Cours de renforcement des muscles profonds. Amélioration de la posture. Evite et prévient les problèmes de dos.

**Stretching:** Pratique corporelle destinée à améliorer la souplesse et/ou à favoriser la récupération consécutive à un effort physique. Le stretching se montre particulièrement efficace pour le renforcement des groupes musculaires et pour l'assouplissement des articulations. Bien être garanti!!

**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 de chorégraphies).

**H.I.I.T:** Le High-Intensity Interval Training (entraînement fractionné de haute intensité) est un mode d'entraînement fractionné qui vise un renforcement de la condition physique par de brèves séances (de 15 à 30 minutes) d'exercices en aérobic (également dits "de Cardio").

**Spinning:** Cyclisme en salle. Vous roulez au rythme d'une musique entraînante. Votre éducateur sportif vous guidera par monts, sur le plat, dans les ascensions. Ce cours améliore votre capacité cardiovasculaire, vous permet de brûler des calories (675 calories pour 45mn de cours), vous sculpte les jambes et vous défoule. Cours pour tous niveaux car il est possible de contrôler l'intensité de votre effort grâce à une molette sur le vélo.

**Aéro Combat:** Cours cardio extrêmement défoulant. Ce programme hautement énergique s'inspire des arts martiaux et puise dans des disciplines aussi variées que le karaté, la boxe, le taekwondo. Rythmé par une musique entraînante, vous brûlez des calories et améliorez votre capacité cardiovasculaire.

**Zumba:** Cours de fitness s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirés de danses latines. Tous les muscles sont sollicités mais c'est avant tout un cours cardio qui permet de brûler des calories rapidement (45 minutes de zumba=450 calories perdues!). Résultats : une silhouette affinée, des abdos gainés, un dos renforcé et des bras dessinés.

**CrossFit:** Le CrossFit est un programme de conditionnement physique général qui tente d'optimiser le niveau de fitness global en développant 10 qualités athlétiques : l'endurance musculaire et cardiovasculaire, la force, la flexibilité, la puissance, la vitesse, la coordination, l'agilité, l'équilibre et la précision.

**C.A.F. :** (Cuisse Abdos Fessiers) est un cours de renforcement musculaire basé sur le bas du corps : ceinture abdominale, fessiers, jambes... Vous renforcez, modelez et tonifiez votre corps, au rythme de musiques entraînantes à chaque exercice. Pour un résultat optimal, ce programme met l'accent sur un travail de qualité : placement du corps correct, travail musculaire localisé, concentration et juste dosage de l'intensité des exercices.

**Hi Low:** Une combinaison de H.I.A. (High Impact Aerobics) et L.I.A. (Low Impact Aerobics) qui permet de développer la coordination et d'apporter des bénéfices sur le système cardio-vasculaire et cardio-respiratoire. Sur de la musique rythmée, les mouvements Low Impact sont des combinaisons de pas au cours desquelles au moins un pied est toujours en contact avec le sol. Les mouvements High Impact contiennent des sauts, conduisant à de courtes périodes pendant lesquelles les deux pieds quittent le sol.

### Les 3 règles pour une bonne séance de sport:

- ✓ Echauffement
- ✓ Hydratation
- ✓ Etirement



Moving Express Eurocentre  
5 rue de la Canelle  
31620 Castelnau d'Estrétefonds  
05 61 09 08 42



# Planning Cours Collectifs

[www.movingexpress-toulouse.fr](http://www.movingexpress-toulouse.fr)