

Body Attack	- Inspiré des sports collectifs et athlétiques pour développer endurance et force. En somme le cours de construits autour de combinaison de mouvements simples aérobics et des exercices de renforcement et de stabilisation.
Body Combat	- Qui tire son essence des arts martiaux (boxe, tai chi, capoeira, kung fu, kick boxing) Ce sont des enchaînements chorégraphiques accessibles à tous pour se défouler.
Step	- Cours Cardio-vasculaire où le but est d'évoluer autour d 'un step pour développer son endurance, son souffle et sa coordination.
HIIT (Hiht Intensity Interval Training)	- Le but est d'alterner des phases d 'exercices très intenses et des phases de récupérations actives mais courtes. L'objectif étant de stimuler le métabolisme (favoriser la combustion) et maximiser l'apport en oxygène. C'est un cours cardio mais qui permet aussi de développer la masse musculaire.

PLANNING 2018 - 2019	Avec Fredia Les Mercredis	
Body Attack	05/09/2018	12/09/2018
Body Combat	19/09/2018	26/09/2018
Step	03/10/2018	10/10/2018
HIIT (Hiht Intensity Interval Training)	17/10/2018	24/10/2018
Body Attack	31/10/2018	07/11/2018
Body Combat	14/11/2018	21/11/2018
Step	28/11/2018	05/12/2018
HIIT (Hiht Intensity Interval Training)	12/12/2018	19/12/2018
Body Attack	Janvier 2019	Janvier 2019