

PLANNING 2019-20

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

 **CIRCUIT TRAINING**
12H30-13H15

 **CARDIO ATTACK**
12H30-13H

 **CAF**
12H15-12H45

 **HIIT TRAINING**
12H30-13H

 **ABDOS FLASH**
12H15-12H30

 **ABDOS FLASH**
13H15-13H30

 **CARDIO BOXE**
13H-13H30

 **STRETCH FLASH**
12H45-13H

 **STRETCH FLASH**
13H-13H15

 **CIRCUIT TRAINING**
12H30-13H30

 **CAF**
18H15-19H

 **PILATES**
18H30-19H15

 **STEP**
18H30-19H15

 **BODY UP**
18H15-18H45


 **PILATES**
18H30-19H15

 **STRETCHING**
19H-19H15

 **STRETCHING**
19H15-19H45

 **STRETCHING**
19H15-19H45

 **STRETCH FLASH**
18H45-19H

 **STRETCHING**
19H15-19H45



**FOCUS
MUSCULAIRE**



**FOCUS
CARDIOVASCULAIRE**



**FOCUS
RÉCUPÉRATION**

HIIT TRAINING

Méthode d'entraînement qui consiste à alterner des périodes courtes d'effort intenses avec des temps de récupération très brefs.

STEP

Activité cardio-vasculaire qui permet d'améliorer sa condition physique, de s'affiner et de modeler son corps.

CIRCUIT TRAINING

Enchaînement d'exercices musculaires et cardiovasculaires / 600Kcal.

STRETCH

Etirement, assouplissement et retour au calme.

CARDIO ATTACK

Entraînement cardiovasculaire par intervalles, inspiré du body training system / 700Kcal.

CARDIO BOXE

Entraînement cardiovasculaire basé sur les arts martiaux / 500Kcal.

BODY UP

Travail de renforcement musculaire axé sur le haut du corps.

PILATES

Gymnastique douce qui s'attache à travailler l'équilibre, le maintien de la colonne vertébrale et les muscles profonds.

Chaussures propres, serviette et tenue de sport obligatoires.

HORAIRE D'OUVERTURE : LUNDI AU JEUDI : 8H-21H / VENDREDI : 8H-20H / SAMEDI : 9H-14H / DIMANCHE : 9H-12H

www.newyork-hc.com