



Horaires et dates des cours de fitness au Sundeck


Au Sundeck de l'Eurotel Montoux par beau temps – Au club Salon par mauvais temps
Cours gracieusement offerts à notre clientèle – Sans inscription

Horaires et dates	Lundi 11 et 25 juillet 8 et 22 août	Tous les mardis	Tous les mercredis	Tous les jeudis	Tous les vendredis	Samedi 9 et 23 juillet 6, 13, 27 août
9h30	Mobilité (30mn)		Mobilité (30mn)	Yoga (45mn)		Yoga/Pilates Hybrid (45mn)
10h15	Cross-training (1h)		Cross-training (1h)			
10h30		Yoga/Pilates Hybrid (45mn)		Cardio sculpt (45mn)	Abdos (30mn)	Body Toning (45mn)
11h00					Stretching (30mn)	
11h15		Body toning (45mn)				




Descriptions des cours de fitness au Sundeck


BODY TONING

 Renforcement musculaire pour tonifier les muscles de tout le corps. Cardio léger à modéré

CARDIO SCULPT

 Tonifiez tout votre corps avec des exercices dynamiques et rythmés. Cardio modéré à élevé


ABDOS

 Renforcement de la ceinture abdominale

STRETCHING

 Relâchement et étirements des muscles principaux en favorisant la relaxation


YOGA/JOGA

 Yoga dynamique axé sur la force


YOGA/PILATE HYBRID

 Cours relaxant travaillant la force, la mobilité, la ceinture abdominale, l'équilibre et le relâchement musculaire

MOBILITÉ

 Séries de mouvements et enchaînements ayant comme objectifs une meilleure bio-mécanique et ouverture articulaire. Aide à mieux bouger dans la vie de tous les jours et vos activités sportives.

CROSS-TRAINING

 Cours sous forme de circuits et blocks de travail. Mouvements fonctionnels et variés basés sur le HIIT le conditionnement et la performance.