



# Sport & Bien-être

Zumba, Pilates, Piloxing, Nutrition & Bien-Être

Planning 09 sept 2019 - 26 juin 2020

Lundi	Mardi	Vendredi
<b>Carbon-Blanc</b> <i>Foyer municipal</i>	<b>St Genès de Fronsac</b> <i>Salle des fêtes</i>	<b>Carbon-Blanc</b> <i>Foyer municipal</i>
<b>Pilates</b> 18h30 - 19h15	<b>Pilates</b> 19h - 19h45	<b>Interval Training</b> 18h30 - 19h15
<b>Piloxing</b> 19h15 - 20h	<b>Zumba</b> 19h45 - 20h45	<b>Zumba</b> 19h15 - 20h15
<b>Zumba</b> 20h - 21h	<b>Piloxing</b> ponctuellement	<b>Pilates</b> 20h15 - 21h

**Piloxing** : Programme qui allie le meilleur de la boxe, de la danse et du Pilates, en une séance d'entraînement fractionné de haute intensité afin de brûler un maximum de calories et d'augmenter l'endurance.

**Zumba** : Chorégraphies sur les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde = rester en forme et garder la ligne dans un esprit festif.

**Pilates** : Méthode de renforcement musculaire qui sollicite les muscles profonds et permet une amélioration de la force, de la souplesse et de l'équilibre = bien-être quotidien.

**Interval training** : Méthode tendance qui fait brûler un max de calories en un minimum de temps = Cardio par intervalle couplé avec de la musculation.