PLANNING
COURS COLLECTIFS

POINT SPORT

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00	CAF 45'	HIIT 45'	Circuit training 45'		Yoga 60'	Bike 45'
				Body Barre 10h30 45'		
11h00	Pilate 45'					Body zen 45'
12h20		Bike 45'		Abdos/Stretching 45'	Circuit training 45'	
18h10	CAF 17H45 45'	Body barre 45'	Boxe training 45'	Circuit training 45'	HIIT 17H45 45' / 17h45 Twenty Monkey 45'	
19h00	Bike 18H35 45'	TRX 45' R	CAF 45'	Bike 45'	Fit Boxing 18h35 45'	
19h15		Yoga 60'				
19h30	Fit Boxing 45'					

Semaine paire Twenty Monkey 17h45
Semaine impaire HIIT 17h45

R Cours à réserver sur l'application Club Connect

Point sport goderville
Pointsportgoderville
85 RUE JEAN PREVOST 76110 GODERVILLE
06.40.97.88.02

- ***Pilate***: Gym douce permettant de renforcer les muscles profonds
- ***Body barre***: à l'aide de barre et altères: renforcement des muscles fessiers, pectoraux, bras, cuisses
- ***Boxe training***: Mélange de différentes techniques de boxe afin de travailler le cardio(coup de poings, coup de pieds etc)
- ***CAF***: Cuisses Abdos Fessiers
- ***Bike***: Travail des cuisses, mollets, abdos, cardio
- ***HIIT***: Entrainement fractionné à haute intensité, combinant période d'effort et période de récupération
- ***Circuit training***: Circuit de plusieurs ateliers
- ***TRX***: Travail profond des muscles, affiner sa taille, endurance, stabilité par suspension à l'aide d'une sangle
- ***Body zen***: Mélange de yoga, taïchi, Pilate, stretching, relaxation
- ***Abdo/Stretching***: Cours essentiellement basé sur les abdos, fessiers et travail modéré des cuisses
- ***Yoga:*** Ensemble de postures destinées à renforcer et assouplir le corps d'une façon ciblée (jambes, dos, abdominaux)
- ***Fit Boxing:*** Cours sur sac de frappe mêlant fitness et techniques de combat
- ***Twenty Monkey:*** Jeu de société ludique comprenant des entrainements de cross training