

Du 26 Janv. & 28 Fév. 2021 – Cours Virtuels



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AM						9h30 RUN	9h30 Yoga
Midi	12h00 Power 35			12h00 Quick Run			
PM	17h00 Run & Fit --- 18h00 Power 35	17h30 Intervalles	17h30 Power 30/15	17h30 Intervalles			

Description des cours

COURS	MATÉRIEL REQUIS	DESCRIPTION DU COURS	DURÉE
RUN	Tapis roulant ou extérieur	Cours de course (Course soutenue, Fartlek, intervalles...)	60 minutes
Intervalles	Tapis roulant ou extérieur	Cours de course par intervalles. Convient à tous les niveaux (marcheurs & coureurs).	50-60 minutes
Quick Run	Tapis roulant ou extérieur	Cours de course d'une durée maximum de 40 minutes. (Course soutenue, Fartlek, intervalles, exercices de musculations...)	40 minutes
Run & Fit	Tapis roulant	Cours de course agencé avec musculation.	50-60 minutes
Power (30, 35/15)	AUCUN	Cours de cardio musculation	30 à 45 minutes
Yoga	AUCUN	Cours de yoga accessible par tous. Conçu pour travailler les groupes musculaires sollicités durant la course !	45 à 60 minutes