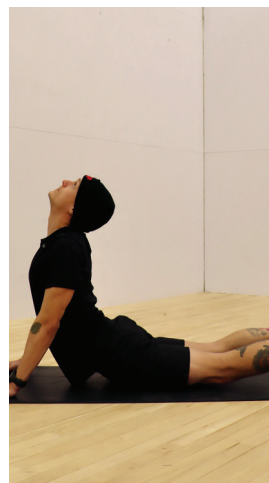


# Conditionnement physique du midi

Avril à juillet 2026

Horaire : 12 h à 12 h 45



**L**

**M**

**M**

**J**

**V**

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Renforcement du bas du corps  
Apprenez à soulever des poids durant cette séance de musculation axée sur le renforcement et la stabilité des jambes et des fessiers à l'aide de mouvements de résistance simples et efficaces.

Conditionnement  
Un cours haute intensité conçu pour améliorer votre condition cardiovasculaire grâce à une combinaison de mouvements dynamiques et cardio. Attendez-vous à un entraînement divertissant et intense qui améliore l'endurance et le système cardiovasculaire.

Renforcement du haut du corps  
Apprenez à soulever des poids durant cette séance de musculation qui cible les bras, les épaules, la poitrine et le dos à l'aide de mouvements de résistance contrôlés et efficaces visant à renforcer votre puissance et votre stabilité.

Entraînement  
FORCE

Yoga/Mobilité  
Une séance douce et réparatrice qui combine des étirements guidés, des mouvements contrôlés et des exercices de respiration consciente pour améliorer la souplesse, la mobilité et l'équilibre général du corps.

Callisthénie et renforcement du tronc  
Un entraînement au poids du corps qui développe la force, le contrôle et la stabilité du tronc grâce à des mouvements fonctionnels et des exercices ciblant le tronc.