



Piloxing ®

Description	Le Piloxing® se compose de 60% de boxe, de 20% de danse et de 20% de Pilates. Les participants peuvent donc développer leurs muscles tout en améliorant leur endurance cardio-vasculaire.
Contenu	Un cours de PILOXING® est basé sur le principe du conditionnement en intervalles. Cette méthode vise à maximiser son entraînement dans une période de temps limité. En exécutant une séquence d'intervalles, alternant entre des blocs de haute intensité et de récupération, le corps est en constante stimulation. Vous cherchez à vous défouler et à brûler des calories, rejoignez-nous pour un cours de 50 minutes d'enchaînements intensifs composé d'enchaînements debout et au sol.
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Tout public
Objectifs	Le PILOXING® est une fusion entre la boxe et le pilates. Puisqu'elles s'apparentent à être très différentes l'une de l'autre, il peut être difficile d'imaginer à quoi ressemble la fusion de ces deux formes d'entraînement. Cependant, elles ont plus en commun qu'on le pense. La boxe et le pilates reposent sur le même principe, renforcer les abdominaux, travailler l'équilibre et tonifier la musculature.
Informations supplémentaires	A apporter : Chaussures de Fitness, vêtements amples et souples
Date	sur demande / D_55819
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 14.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros La Gruyère (en cours de planification)

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

