



Piloxing ® Knockout

Description	Le dernier nouveau-né de la méthode Piloxing qui va vous ramener vers un plus haut niveau d'intensité ! L'entraînement vous conduira à repousser vos limites d'endurance et vos capacités physiques. Ce programme promet un entraînement en haute intensité, en pliometrie et du centre du corps. Venez vous prouver que vous êtes capable de beaucoup plus que ce que vous pensez ! Knock You Out!
Contenu	Comme suggère son nom, PILOXING® Knockout est une fusion de la boxe, du pilates et de la danse classique. Ces disciplines en apparence très différentes ont plus en commun que ce que l'on pense. La boxe, comme le Pilates, se concentre sur le travail des abdominaux. De plus, ils partagent les mêmes concepts clés : Concentration- Focus- Contrôle.
Prérequis	Nous conseillons ce cours aux personnes qui ont déjà suivi des cours de Piloxing ou qui sont bien entraînées.
Objectifs	La programmation de PILOXING® est basé sur le principe du conditionnement en intervalles. Le conditionnement en intervalles est une science moderne qui 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 ce qui le mène à brûler plus de calories.
Date	dès 20.04.2015 / D_61410
Horaire	horaire irrégulier
Date	sur demande / D_61410
Durée	Total 1.00 période(s)
Prix	dès CHF 20.00 / période
Lieu du cours	Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)