



# Piloxing ® Knockout

<b>Description</b>	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!
<b>Contenu</b>	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.
<b>Prérequis</b>	Nous conseillons ce cours aux personnes qui ont déjà suivi des cours de Piloxing ou qui sont bien entraînées.
<b>Objectifs</b>	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.
<b>Date</b>	sur demande / D_61410
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 13.50
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)