



Piloxing ® Knockout

Description	Le dernier nouveau-né de la méthode Piloxing qui va vous ramener vers le prochain niveau, haute intensité ! L'entraînement ne vous laisse non seulement frôlé votre limite d'endurance mais aussi vos capacités physiques ! Ce programme promet un entraînement en haute intensité, en plyometrie et du centre du corps. Testez pour vous rendre compte que vous êtes capable de beaucoup plus que vous pensez ! It's sure to -- Knock You Out!
Contenu	Comme suggère son nom, PILOXING® est une fusion de la boxe et des pilates. Puisqu'elles s'apparentent à être très différentes l'une de l'autre, il peut être difficile de visionner à quoi peut ressembler la fusion de ces deux formes d'entraînement. Cependant, elles ont plus en commun qu'on le pense. Avant tout, la boxe et les pilates reposent sur le même principe : celui qu'on travaille de ses abdominaux, son centre musculaire. Les mouvements qui découlent de toutes deux proviennent de la même source, ce qui donne un sens concret à leur fusion. De plus, ils partagent plusieurs concepts clés, ce qui fortifie leur union : 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	sur demande / D_62332
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 17.50
Lieu du cours	Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)