



# Piloxing ® Knockout (petit groupe)

<b>Description</b>	Le Piloxing ® Knockout est un cours intensif qui se compose de boxe, de Pilates et de Fitness. Les participants peuvent donc développer leurs muscles tout en améliorant leur endurance cardio-vasculaire.
<b>Contenu</b>	Un cours de PILOXING ® Knockout 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.
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Tout public
<b>Objectifs</b>	Le PILOXING ® Knockout 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.
<b>Informations supplémentaires</b>	A apporter : Chaussures de Fitness, vêtements amples et souples
<b>Date</b>	sur demande / D_73031
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 20.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Fribourg (en cours de planification)