



# Piloxing ® débutant

<b>Description</b>	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.
<b>Contenu</b>	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
<b>Prérequis</b>	Les débutants ou les personnes peu entraînées devront écouter leurs corps!
<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_77256
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 21.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)