



# H.I.I.T - High Intensity Interval Training

<b>Description</b>	H.I.I.T OU High Intense Interval Training. Efficace et rapide, le HIIT est une méthode d'entraînement sportif fractionné de 30 minutes mixant exercices cardio et exercices de renforcement musculaire sous HAUTE INTENSITÉ ! Le HIIT est l'entraînement idéal si vous ne disposez pas de beaucoup de temps à consacrer à l'exercice physique dans votre emploi du temps ou si les longues séances de cardio vous ennuient. Ce type d'entraînement est exigeant, mais la variété de combinaisons possibles permet de conserver une motivation intacte sans routine d'entraînement et sans ennui!		
<b>Contenu</b>	Un cours de H.I.I.T se compose d'une alternance d'efforts brefs et intenses, entrecoupés de récupération à faible intensité. Les exercices se font majoritairement au poids du corps . Après un échauffement complet, les exercices et phases de récupération s'enchainent.		
<b>Prérequis</b>	Pratique régulière d'une activité sportive. Absence de problème de santé impératif.		
<b>Objectifs</b>	L'objectif de ce cours est de permettre le développement des capacités cardio-vasculaire (l'endurance) et de la musculature. C'est la combinaison parfaite pour retrouver une silhouette affinée.		
<b>Date</b>	29.04.2019 - 17.06.2019 / E_1309707		
<b>Horaire</b>	13:00 - 13:30 h		
<b>Jours</b>	Lu		
<b>Durée</b>	8 Jours de cours. Total 8.00 périodes à 30 minutes		
<b>Ecolage</b>	CHF 80.00		
<b>Lieu du cours</b>	Place de la Gare 2, 1950 Sion		
<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2  
1950 Sion

[eclub.sion@migrosvs.ch](mailto:eclub.sion@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# H.I.I.T - High Intensity Interval Training

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	29.04.2019	13:00 - 13:30
	2 Lu	06.05.2019	13:00 - 13:30
	3 Lu	13.05.2019	13:00 - 13:30
	4 Lu	20.05.2019	13:00 - 13:30
	5 Lu	27.05.2019	13:00 - 13:30
	6 Lu	03.06.2019	13:00 - 13:30
	7 Lu	10.06.2019	13:00 - 13:30
	8 Lu	17.06.2019	13:00 - 13:30

**Ecole-club Migros Sion**

Place de la Gare 2  
1950 Sion

Tel. +41 27 720 65 20

[eclub.sion@migrosvs.ch](mailto:eclub.sion@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

