



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



## Cours garanti

### Description

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!

### Contenu

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'enchaînent.

### Prérequis

Pratique régulière d'une activité sportive. Absence de problème de santé impératif.

### Objectifs

L'objectif de ce cours est de permettre le développement des capacités cardio-vasculaire (l'endurance) et le développement de la musculature. C'est la combinaison parfaite pour retrouver une silhouette affinée.

### Date

12.09.2019 - 19.12.2019 / E\_1330757

### Horaire

19:30 - 20:20 h

### Jours

Je

### Durée

15 Jours de cours. Total 15.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 262.50

### Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	12.09.2019	19:30 - 20:20
2 Je	19.09.2019	19:30 - 20:20
3 Je	26.09.2019	19:30 - 20:20
4 Je	03.10.2019	19:30 - 20:20
5 Je	10.10.2019	19:30 - 20:20

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

[ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



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



## Cours garanti

### Dates

Jour	Date	Heures
6 Je	17.10.2019	19:30 - 20:20
7 Je	24.10.2019	19:30 - 20:20
8 Je	31.10.2019	19:30 - 20:20
9 Je	07.11.2019	19:30 - 20:20
10 Je	14.11.2019	19:30 - 20:20
11 Je	21.11.2019	19:30 - 20:20
12 Je	28.11.2019	19:30 - 20:20
13 Je	05.12.2019	19:30 - 20:20
14 Je	12.12.2019	19:30 - 20:20
15 Je	19.12.2019	19:30 - 20:20