



Piloxing ®



Cours garanti

Description

Le Piloxing® se compose de 60% de boxe, de 20% de danse et de 20% de Pilates.

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

Les débutants ou les personnes peu entraînées devront écouter leurs corps!

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

dès 09.01.2020 / E_1386120

Horaire

12:30 - 13:30 h

Jours

Je

Durée de leçon

50 minutes

Prix

dès CHF 20.00 / période

Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	09.01.2020	12:30 - 13:30
2 Je	16.01.2020	12:30 - 13:30
3 Je	23.01.2020	12:30 - 13:30
4 Je	30.01.2020	12:30 - 13:30
5 Je	06.02.2020	12:30 - 13:30

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Piloxing ®



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	6 Je	13.02.2020	12:30 - 13:30
	7 Je	20.02.2020	12:30 - 13:30
	8 Je	27.02.2020	12:30 - 13:30
	9 Je	05.03.2020	12:30 - 13:30
	10 Je	12.03.2020	12:30 - 13:30
	11 Je	19.03.2020	12:30 - 13:30
	12 Je	26.03.2020	12:30 - 13:30
	13 Je	02.04.2020	12:30 - 13:30
	14 Je	09.04.2020	12:30 - 13:30