bonjour

rappel de nos horaires et programme de remise en forme à la salle des fêtes de Varinfroy

belle rentrée sportive

votre équipe municipale

pour + d'informations

N° du Président du BFTO pour les rendez-vous >>> Jean-Luc LEFORT : 06 52 68 77 12

VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

BODY FORM
(Forme du corps)

- DEVELOPPER SON ENDURANCE
- CARDIO - RESPIRATOIRE
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- ENDURANCE DE FORCE
- DEVELOPPER SON EQUILIBRE
- ANTI-STRESS
- FAIRE LE PLEIN DE VITALITÉ

C'est un cours de renforcement musculaire ciblé sur les muscles des jambes (Quadriceps, Adducteurs, ischios, Fessiers, Mollets)
Cible sur les abdominaux

BODY COMBAT

le body combat
Un cours de fitness pré-chorégraphié de forte intensité basé sur des mouvements d'arts martiaux et d'autres sports de combat

Excellent moyen de développer ses qualités mentales
le body combat apporte de nombreux bénéfices tels que :

- RENFORCE L'ENDURANCE
- AMELIORE LA CAPACITÉ CARDIOVASCULAIRE
- AMELIORE LA CONDITION PHYSIQUE
- BRULE LES GRAISSES
- SCULPTE LA SILHOUETTE
- DEPENSE ÉNERGÉTIQUE

Le body combat est un entrainement très énergique et totalement sans contact

BODY TRAINING
(Entrainement complet de corps)

- AMELIORÉR SA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.
- DEVELOPPER SA FORCE
- AMELIORÉ SA SILHOUETTE
- ENTRAINEMENT INTENSIF
- EXERCISE CARDIO

C'est un cours généralement au poids du corps ou avec du petit matériel.
(Entrainement complet de corps)
Travailler l'ensemble du groupes musculaires dans une seule séance.

BODY CARDIO DU JOUR
(Entrainement du jour)

Valoriser les muscles, l'équilibre , la force, l'endurance, la vitesse, la souplesse
Coordination des mouvements
Coordination de l'équilibre
entrainement qui sollicite tout le corps, pendant toute la durée de l'entrainement
plusieurs exercices, dont:

- TIRER
- LANCER
- SOULEVER
- POUSSER
- SAUTER
- COURIR
- POMPES

Le tout a haute intensité avec des espaces de récupération courts

BODY CARDIO TRAINING
(Entrainement du coeur)

Activité qui renforce le coeur et aide à rester en bonne santé

- LA COURSE
- LE VELO
- RAMEUR
- RENFORCEMENT CARDIO VASCULAIRE
- RENFORCEMENT CARDIO VASCULAIRE

Le body cardio training agit contre la dépression en améliorant le moral et en augmentant l'estime de soi
C'est une bonne façon de se détendre après une journée de travail

BODY FORCE TRAINING
(Entrainement fonctionnel)

Combine plusieurs disciplines sportives

- MUSCULATION
- HALTEROPHILIE
- GYMNASTIQUE
- FORCE
- ENDURANCE
- CONDITION PHYSIQUE

Le body force training est un sport très physique et puissant qui englobe fitness et musculation il s'agit d'un programme de renforcement musculaire ultra cardio

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MAREUIL SUR OURCQ							
matin			**8H-9H30 (sur RDV)** BODY TRAINING		**8H-9H30 (sur RDV)** BODY FORM	**10H-11H30** BODY FORM	**10H-11H30** BODY TRAINING OF THE DAY
Après-midi	**17H30-19H** BODY FORM	**14H30-16H (sur RDV) ET 17H30-19H30** BODY TRAINING		**14H30-16H (sur RDV)** BODY FORM **17H30-19H** BODY CARDIO TRAINING	**18H-19H30** BODY FORCE TRAINING		
VARINFROY							
			14H-15H30 BODY FORM		**14H-15H30** BODY TRAINING **18H30-20H** (1 vendredi sur 2) BODY TECH COMBAT		**10H-11H30** BODY TECH COMBAT
THURY-EN-VALOIS							
		20H00-21H30 BODY FORM		**20H-21H30** BODY TRAINING	**18H30-20H** (1 vendredi sur 2) BODY TECH COMBAT		
EVM BETZ			**20H-21H** BODY FORM				

N° du Président du BFTO pour les rendez-vous >>> Jean-Luc LEFORT : 06 52 68 77 12