PILOXING®

Le nouveau sport à tester: le Piloxing®.

Le Piloxing®, un mix de Pilates, boxe et danse, est le nouveau sport à la mode. Vous sautez, boxez et parcourez la salle de fitness à des 145 pulsations par minutes. Le tout pour brûler quelque **900 calories** à l'heure

La promesse du Piloxing® ? Brûler un maximum de calories, muscler l'ensemble du corps de façon harmonieuse, faire travailler le cœur et accroître l'endurance. Le tout sur une musique entraînante, avec des enchaînements chorégraphiés, pour le côté ludique.

C'est pour qui ? Pour toutes celles qui veulent se défouler. Le cours se déroule sur des musiques rapides et dynamiques et les mouvements s'enchainent non-stop : coups de poings avec les bras, petits sauts et croisements de jambes, gainage permanent des abdominaux, exercices de Pilates au sol et debout ... Après 10 minutes, le corps est en sueur et les muscles chauffent intensément. L'ambiance est survoltée et le prof (Suzanne), n'hésite pas à encourager les élèves à se donner à fond. Dépense de calories garantie !

Jour et horaire	:	le **mercredi** de 20h30 à 21h20
Niveau	:	accessible à tous
Lieu	:	salle de rythmique 014, rez
Tarifs	:	**CHF 20.00** le cours **ou** carte de **10** cours à **CHF 150.00** **ou** carte de **20** cours à **CHF 280.00** Etudiants **CHF 10.00** le cours
Matériel	:	baskets souples, pas de chaussures d'extérieur, ni semelle marquante, T-shirt, pantalon de sport, prendre de l'eau

Renseignements

et inscription : Madame Suzanne GREGOIRE
Email : gregoiresuzanne@gmail.com
Tél. : 076 371 88 71