

## LES COURS COLLECTIFS CARDIO



### HBX BOXING : DÉFOULEZ-VOUS EN TAPANT DANS UN SAC

Le **HBX Boxing** est un cours qui vous permettra de vous renforcer et de brûler des calories tout en vous défoulant. Muni de mitaine de boxe, vous tapez dans un sac : uppercuts, directs et coups de pied circulaires s'enchaînent !

 **DURÉE**  
30 min

 **CALORIES**  
700 kcal

 **INTENSITÉ**  
Moyenne à forte



### RPM : LE KILLER CALORIE

Le **RPM** est un cours de vélo indoor. Vous pédalez en rythme, guidé par votre coach qui vous amène sur un parcours jonché de collines à grimper, de sprint et de plat.

 **DURÉE**  
30 à 45 min

 **CALORIES**  
600 kcal

 **INTENSITÉ**  
Moyenne à forte

[Le RPM en détails](#)



### BODYATTACK : UN COURS POUR SE REMETTRE EN FORME

Vous avez décidé de retrouver votre forme physique, de brûler des calories et de décupler votre énergie. Le **bodyattack** est fait pour vous. Sur des musiques endiablées, vous allez enchaîner de la course, des pompes, des burpees et bien plus encore.

 **DURÉE**  
30 à 45 min

 **CALORIES**  
700 kcal

 **INTENSITÉ**

## LES COURS COLLECTIFS RENFO

---



### **BODYPUMP : AFFINE ET TONIFIE TOUT TON CORPS**

Le **Bodypump** est un cours avec une barre et des poids. Vous enchaînez les répétitions sur un fond sonore génial ! Grâce au bodypump, vous allez vous tonifier et vous remettre en forme rapidement.

 **DURÉE**  
30 à 45 min

 **CALORIES**  
500 kcal



### **TRX : MUSCLEZ-VOUS QUELQUE SOIT VOTRE NIVEAU**

Le **TRX** est un cours avec des sangles de suspension. Les pieds ou les mains dans celles-ci, vous enchaînez les exercices à votre rythme. Vous allez travailler en douceur tous les muscles de votre corps et même ceux que vous ne connaissez pas encore !

 **DURÉE**  
30 min

 **CALORIES**  
300 kcal

 **INTENSITÉ**  
Moyenne à forte

Le bodypump en détails

300 kcal  
 **INTENSITÉ**  
Moyenne

Le TRX en détails

## LE COUR COLLECTIF ZEN



**BODYBALANCE : DEVIENS PLUS SEREIN & DÉTENDU**

 **DURÉE**  
30 min

30 min



**CALORIES**

300 kcal



**INTENSITÉ**

Moyenne

Le bodybalance en détails

---

# POURQUOI UN COACH EN SALLE DE MUSCULATION EST INDISPENSABLE ?

## MUSCULATION ET PERTE DE POIDS.

C'est bien connu, faire de la musculation ne permet pas de perdre du poids. Au contraire, vous risquez d'être plus lourd sur la balance.

Mais, cette augmentation de votre poids est lié à la prise de masse maigre (du muscle) qui est plus lourd que la masse grasse (la graisse).

Pour connaître votre composition corporelle, Canal Gym met à votre disposition une balance à impédancemétrie professionnelle. Cette balance vous permettra de connaître vos taux de masse grasseuse, votre taux de masse musculaire...

Prenez rendez-vous avec un coach sportif afin de réaliser votre premier bilan santé.

## ETIREMENTS

Une séance d'étirements est bénéfique pour le corps et l'esprit.

Une séance d'étirements complète a son importance dans la mesure où elle permet d'améliorer la posture du corps et de soulager les douleurs liées à l'effort physique.

Non seulement une séance d'étirements est bénéfique pour le corps, mais elle l'est aussi pour l'esprit !

## CARDIO

Le travail cardio sur ergocycle (tapis de course à pied, vélo statique, climber...) est très répandu dans les salles de remise en forme.

Mais savez-vous vous servir correctement de tous ces appareils afin d'optimiser votre séance ?

N'êtes-vous jamais arrivé devant un tapis de course à pied sans savoir l'utiliser correctement ?

Si cela vous arrive chez Canal gym Béziers, adressez-vous à un de nos coachs sportifs qui se fera un plaisir de vous aider.