

Planning des cours de sport - Mai 2026

📍 Tous les lundis de 18h à 19h - Salle Steinmetz

👤 Réservé aux adultes hautmontois

Inscription : nterrac@mairie-hautmont.fr (dans la limite des places disponibles)



Date	Type de cours	Objectifs et contenu
Lundi 04	Cuisses Abdos Fessiers	Renforcement équilibré des membres inférieurs et intermédiaires (cuisses, fessiers et abdominaux), avec une pointe de cardio pour une séance complète
Lundi 11	Circuits training	Renforcement du corps de manière équilibrée + amélioration du systèmes cardiovasculaire et respiratoire
Lundi 18	Body Sculpt	Renforcement équilibré sur l'ensemble du corps, amélioration de la capacité cardiovasculaire et respiratoire, le tout en musique !
Lundi 25	Hiit	Entraînement bref mais intense permettant l'amélioration rapide du système cardiovasculaire, la perte de graisse et la diminution du risque de l'apparition du diabète de type 2

