

Responsable:

- Voir la rubrique « contacts ASCC » pour avoir le nom et coordonnées (réservé aux adhérents) ou « Bureau » accessible à tous, mais sans coordonnées.

Présentation:

Le HIIT = High Intensity Interval Training ou **Entraînement par Intervalles à Haute Intensité**

L'idée est de réaliser des exercices pendant quelques minutes, puis de récupérer et d'effectuer à nouveau l'enchaînement.

De par l'intensité et la répétition des efforts, **une séance de HIIT dépasse rarement 30 min**

Les bienfaits du HIIT:

1 -**Un gain musculaire intéressant**

2 -**Des effets qui durent dans le temps**

Les bénéfices d'une séance se feraient même ressentir jusqu'à 24h après la session pratiquée !

3 -**Un gain de temps non négligeable**

30 minutes suffisent pour une séance

4 -**Une amélioration notable des capacités respiratoires**

5 -**Le bonus** : une perte de poids accélérée

Lieu et horaires:

Les cours sont assurés par des volontaires dans la salle dojo le mercredi à partir de 12h

Participation demandée:

Etre adhérent ASCC : 15€ par an