

SALLE CARDIOFIT

Les membres du Centre Actif+ désireux de parfaire leur condition physique sur des machines ont la possibilité d'accéder à notre salle cardiofit.

Cette salle dispose d'appareils d'entraînement cardiovasculaire qui vous permettront d'améliorer ou maintenir votre endurance et votre forme physique de manière ciblée.

Courir, pédaler, ramer, à vous de choisir!

Pour améliorer la force et l'endurance musculaire, vous disposez d'une machine «legpress» pour le travail des quadriceps, ischio-jambiers et fessiers, d'une machine «back extension» pour le renforcement des muscles paravertébraux, et d'une machine à poulie permettant un entraînement de renforcement musculaire de tous les principaux groupes musculaires.

UTILISATION

Selon les plages horaires libres, mentionnées dans le planning se trouvant au verso du programme des cours. La priorité sur certaines machines doit être respectée pour les patients en traitement de physiothérapie. Le respect du calme est exigé vis-à-vis des patients de la clinique.

COMMENT?

Une séance d'introduction et d'information sur les appareils avec notre moniteur spécialisé est obligatoire pour avoir accès à cette salle.

Veillez prendre rendez-vous lors de l'établissement de votre carte.

Vous pourrez de cette manière utiliser nos engins de manière optimale, en toute sécurité, sans risques de blessures et en toute liberté dans les plages horaires libres.

PERSONAL TRAINING

Si vous désirez un suivi plus ciblé et profiter d'un moniteur lors de chacune de vos séances, le système d'abonnement «Personal Training» sera le mieux adapté à vos exigences.