

# FITNESS RENFO

**JEUDI**

19h15 - 20h15

LIEU : Complexe sportif de Beausoleil

Le **Fitness Renfo** permet d'améliorer ses performances physiques. L'objectif étant de travailler les muscles en profondeur, il impose une série de mouvements répétés. Les exercices « de base » pour un renforcement général sont les squats, les pompes, les tractions... Vous pouvez effectuer des mouvements avec le poids de votre corps (fitness) ou avec du matériel. Chaque entraînement va avoir un impact positif sur votre corps. Les exercices sont effectués avec plus ou moins d'intensité ce qui va vous permettre de travailler également votre cardio.

## NOTRE COACH



**Nicolas PITON** est coach sportif diplômé BPJEPS. Il donne des cours de Fitness Renfo depuis septembre 2019 au Club Détente Cosséen.

L'année se décompose souvent en séquences avec des séances qui s'intensifient au fur et à mesure des cours. Souriant, dynamique et à l'écoute, Nicolas a à cœur d'aider les adhérents à atteindre leurs objectifs.

**Autre domaine d'expertise :**

Depuis juin 2025, il est aussi gérant d'une salle WE FIT à Laval.



**Mail :** [clubdetentecosseen@gmail.com](mailto:clubdetentecosseen@gmail.com)