

PLANNING

SMALL GROUP TRAINING 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h15	PILATES 40	CORE TRAINING 30	MOBILITY 30			DOS POSTURES 30
10h	SO FIT 30	ZUMBA 40	XTREM 30	PILATES 40	HBX TRX 30	CALORIES KILLER 30
11h						CORE TRAINING 30
12h30	HBX TRX 30	HBX BOXING 40	DOS POSTURES 30	HBX BOXING 40	ZUMBA 40	
.....						
17h15	XTREM 30	MOBILITY 30	CORE TRAINING 30	SO FIT 30	HBX BOXING 40	
18h	HBX TRX 30	SO FIT 30	HBX BOXING 40	MOBILITY 30	CALORIES KILLER 30	
18h45	ZUMBA 40	HBX BOXING 40	DOS POSTURES 30	CALORIES KILLER 30	SO FIT 30	
19h30	PILATES 40	HBX TRX 30	XTREM 30	CORE TRAINING 30	MOBILITY 30	

Inscription à l'accueil du club ou au 04 94 38 99 03 - Sous réserve de modification

Descriptions des cours



Programme mêlant cardio et différents mouvements de MMA (Mixed Martial Arts) **pour se défouler**, à l'aide d'un sac de frappe ou d'un SlamBall.



Travail en interval training pour **brûler un maximum de calories en un minimum de temps** : alternance d'exercices de renforcement et de cardio en binôme et avec du matériel.



Exercices de renforcement musculaire **sous forme de circuit** pour renforcer les muscles du centre du corps, abdos-lombaires-fessiers, pour un meilleur gainage et une amélioration des postures au quotidien ainsi qu'une prévention des blessures. Idéal pour améliorer vos performances dans d'autres disciplines.



Renforcement ciblé sur les muscles posturaux et la chaîne postérieure **pour un meilleur maintien corporel au quotidien.**



Entraînement ayant pour but d'optimiser la mobilité par une meilleure amplitude articulaire (meilleure capacité de mouvement), une décontraction musculaire et des étirements, **pour un corps sans douleur.**



Technique douce **pour renforcer les muscles posturaux et muscles profonds**, développer la force abdominale pour une meilleure posture du dos. Permet de travailler la respiration, la concentration, la fluidité et la précision et d'améliorer l'équilibre, la souplesse et l'endurance musculaire grâce à un travail complet de concentration, centrage, contrôle, isolation...



Cours de renforcement musculaire général. **Travail harmonieux** des bras, du dos, des pectoraux, des abdominaux, des cuisses et des fessiers. Pour augmenter l'efficacité des exercices, du petit matériel est utilisé : haltères, élastiques, step...



Programme d'entraînement en 3 dimensions par suspension utilisant la sangle TRX et le poids de corps, permettant d'**améliorer sa mobilité et son équilibre et de gagner en stabilité.** Le plus d'une séance de TRX : le sportif ajuste lui-même la difficulté de l'entraînement en modifiant sa position et la résistance exercée sur la sangle TRX.



Entraînement fonctionnel à haute intensité utilisant **des sangles, des poids et des sacs de frappe.**



Cours mélangeant **des mouvements de fitness et de danse** tirés des rythmes de la musique latino-américaine (Merengue, Salsa, Cumbia, Reggaeton, Samba...). Idéal pour se défouler, déstresser, brûler des calories, tout en s'amusant à différents niveaux d'intensité. En piste !

