

PLANNING

SMALL GROUP TRAINING 2018

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
10h		XTREM Fessiers 30	STRETCHING 45	CORE TRAINING 30		
11h						HBX BOXING 30
12h30	HBXFUSION 30	HBX BOXING 30		HBX TRX 30	CALORIES KILLER 30	
.....						
17h30	CORE TRAINING 30	HBX TRX 30	CALORIES KILLER 30	HBXFUSION 30	HBX BOXING 30	CALORIES KILLER 30
18h15	HBX TRX 30	CALORIES KILLER 30	MOBILITY 30	HBX BOXING 30	HBXFUSION 30	
19h	HBX BOXING 30	HBXFUSION 30	HBX TRX 30	CALORIES KILLER 30	STRETCHING 45	

Inscription à l'accueil du club ou au 04 94 71 59 12 - 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.



Programme qui se concentre sur **les mouvements fondamentaux** (tirer, pousser, soulever, etc.), en vous faisant utiliser les équipements TRX, des Kettlebells et un sac de frappe.



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.



Étirements et assouplissements exécutés lentement permettant : d'améliorer la souplesse musculaire et articulaire, de préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique, et même permettre une meilleure mobilité de l'ensemble du corps.



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.



Travail de fitness exclusivement concentré sur le fessier et sa périphérie.

