



# SMALL GROUP TRAINING 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h	HBX TRX 30		CALORIES KILLER 30		CORE TRAINING 30	
11h15						HBX BOXING 30
12h30		HBX BOXING 30				
.....						
17h		CORE TRAINING 30		CALORIES KILLER 30		
18h					HBX TRX 30	
18h15		HBX BOXING 30				
18h45	HBX TRX 30		HBX BOXING 30			
19h30	HBX BOXING 30	XTREM 30		HBX TRX 30	HBX BOXING 30	

10 personnes max - Inscription à l'accueil du club ou au 04 94 25 51 98 - 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 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**.

