





Small Group Training 2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h	 MOBILITY 30	 TRIGGERPOINT CORPS ENTIER 60	 Natural Workout 30		 CORE TRAINING 30	 TONIX 30
11h						 TRIGGERPOINT BAS CORPS 30
12h30	 Natural Workout 30	 CORE TRAINING 30	 HBX TRX 30	 MOBILITY 30		
.....						
17h30				 TONIX 30		
17h45	 HBX TRX 30				 MOBILITY 30	
18h		 HBX TRX 30	 TONIX 30	 TRIGGERPOINT CORPS ENTIER 60		
18h30	 TONIX 30				 HBX TRX 30	
19h	 TRIGGERPOINT HAUT CORPS 30	 Natural Workout 30	 MOBILITY 30	 CORE TRAINING 30		

Inscription au club ou au 04 94 64 93 63 - Sous réserve de changement

Descriptions des cours

CORE TRAINING

Exercices de renforcement musculaire sous forme de circuit pour **renforcer les muscles du centre du corps, abdominaux-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.

MOBILITY

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.

Natural Workout

Renforcement musculaire par des exercices au poids de corps dans le but de **favoriser et améliorer l'autonomie fonctionnelle**, pour vous simplifier la vie de tous les jours.

TONIX

Entraînement de groupe **sur la méthode d'interval training à haute intensité (HIIT)**. Meilleure forme, meilleure musculature et une dépense calorique optimale. Alternance d'exercices de renforcement musculaire et d'exercices cardio pour des séances d'entraînement efficaces.

TRIGGERPOINT

Séance utilisant le poids de corps en combinaison avec des techniques et accessoires d'**auto-massage**, dans le but de **relâcher la tension dans les muscles** en s'attaquant directement aux nœuds qui gênent la réalisation de certains mouvements du quotidien. Idéal pour se libérer de douleurs persistantes et pour devenir plus performant dans la réalisation de ses exercices.

HBX TRX

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.

