

PLANNING

SMALL GROUP TRAINING 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15	CORE TRAINING 30	CALORIES KILLER 30	HBX TRX 30	LESMILLS BODYBALANCE 30	LESMILLS RPM 45	
10h30						CALORIES KILLER 30
12h30	HBX TRX 30	HBX BOXING 30	LESMILLS RPM 45	CALORIES KILLER 30	CORE TRAINING 30	
.....						
17h30	LESMILLS RPM 45	HBX BOXING 30	HBX TRX 30	CALORIES KILLER 30	LESMILLS BODYBALANCE 30	
18h15	HBX TRX 30	LESMILLS RPM 30	CALORIES KILLER 30	HBX BOXING 30	LESMILLS RPM 45	
19h	HBX BOXING 30	ABDOS KILLER 30	LESMILLS BODYBALANCE 30	LESMILLS RPM 45	HBX TRX 30	

Inscription à l'accueil du club ou au 04 94 74 39 58 - Sous réserve de modification

Descriptions des cours



Sportif **mélange entre Calories Killer et Core Training pour des abdos en béton !**



Combinaison d'**exercices de yoga, de tai chi et de Pilates** pour acquérir force, flexibilité, concentration et calme. La respiration contrôlée, la concentration et une série structurée avec soin d'étirements, de mouvements et de postures, associés à des musiques savamment choisies, contribuent à créer un entraînement holistique qui plonge votre corps dans un état d'harmonie et d'équilibre.



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 de cyclisme en salle, dans le cadre duquel vous roulez au rythme d'une musique entraînante. Prenez la route avec votre coach qui guidera le peloton par monts et par vaux, sur le plat, dans les ascensions, les contre-la-montre et l'interval training (entraînement fractionné). Découvrez l'athlète qui se cache en vous. La sueur et les calories brûlées feront monter votre taux d'endorphine !



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.

