

# PLANNING

## SMALL GROUP TRAINING 2019

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

