



# PLANNING SMALL GROUP TRAINING 2020

## LUNDI

9h



18h45



19h30



## MARDI

12h30



17h



19h30



## MERCREDI

9h



18h45



## JEUDI

19h30



## VENDREDI

9h



18h



19h30



## SAMEDI

11h45





## DÉFINITIONS

Planning en ligne sur notre site >  
ouvrez l'appareil photo de votre  
smartphone et placez-le  
devant ce QRcode



### **HBX BOXING**

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.

### **CALORIES KILLER**

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.

### **CORE TRAINING**

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.

### **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.

### **XTREM**

Entraînement fonctionnel à haute intensité utilisant des sangles, des poids et des sacs de frappe.