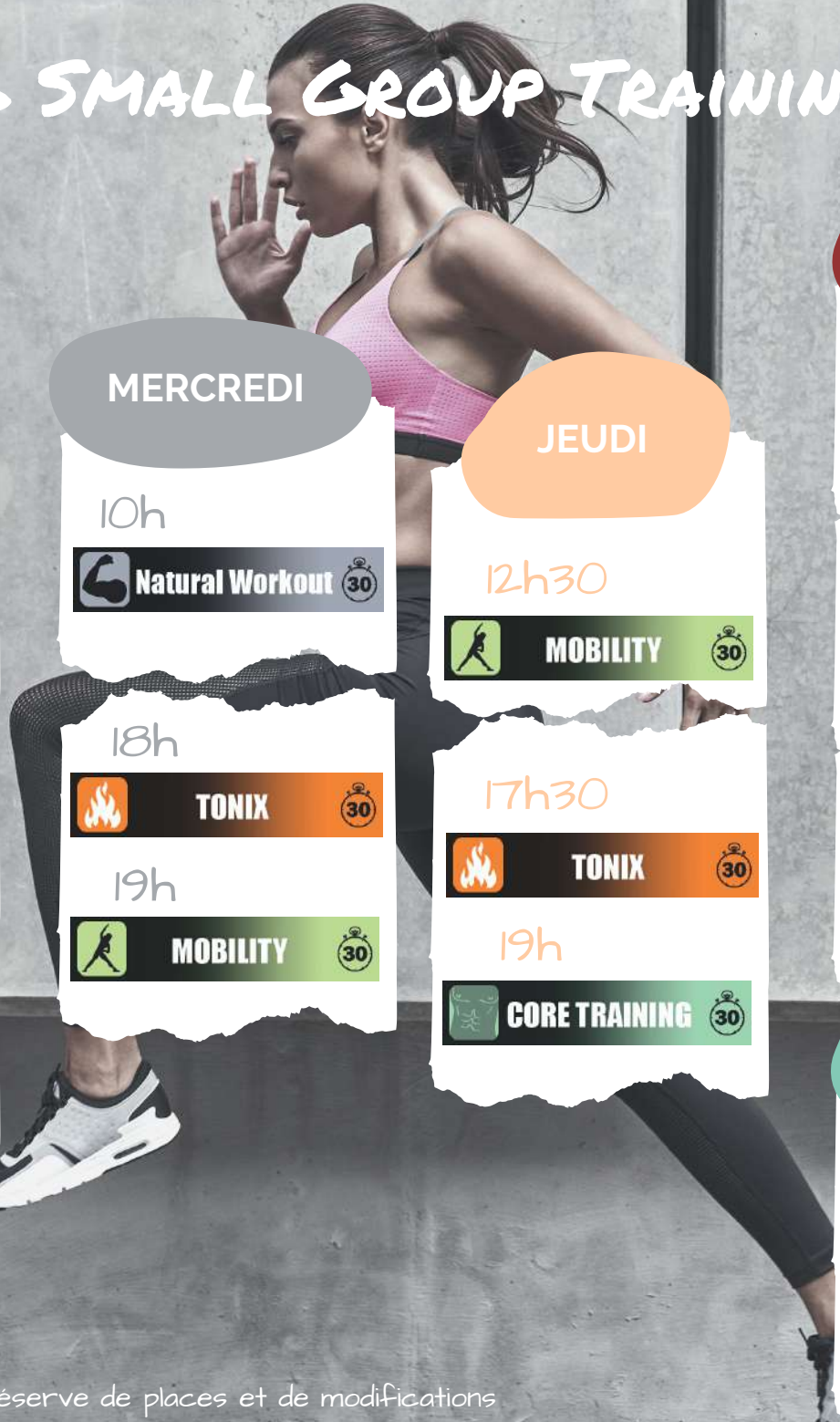




PLANNING SMALL GROUP TRAINING 2020



LUNDI

- 10h MOBILITY 30
- 12h30 HBX TRX 30
- 17h45 HBX TRX 30
- 18h30 TONIX 30
- 19h TRIGGER POINT HAUT CORPS 30

MARDI

- 10h TRIGGER POINT CORPS ENTIER 30
- 12h30 CORE TRAINING 30
- 18h HBX TRX 30
- 19h Natural Workout 30

MERCREDI

- 10h Natural Workout 30
- 18h TONIX 30
- 19h MOBILITY 30

JEUDI

- 12h30 MOBILITY 30
- 17h30 TONIX 30
- 19h CORE TRAINING 30

VENDREDI

- 10h CORE TRAINING 30
- 12h30 Natural Workout 30
- 17h45 MOBILITY 30
- 18h30 HBX TRX 30

SAMEDI

- 10h TONIX 30
- 11h TRIGGER POINT BAS CORPS 30



DÉFINITIONS

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



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.

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.