



PLANNING SMALL GROUP TRAINING 2020

LUNDI

9h15

HBXFUSION 30

12h30

HBXTRX 30

17h30

LES MILLS RPM 30

18h15

HBXTRX 30

19h

HBX BOXING 30

MARDI

9h15

CALORIES KILLER 30

12h30

HBX BOXING 30

17h30

HBXFUSION 30

18h15

LES MILLS RPM 30

19h

ABDOS KILLER 30

MERCREDI

9h15

HBXTRX 30

12h30

LES MILLS RPM 30

17h30

HBX BOXING 30

18h15

HBXFUSION 30

19h

HBXTRX 30

JEUDI

9h15

STRETCHING 30

12h30

CALORIES KILLER 30

17h30

CALORIES KILLER 30

18h15

HBX BOXING 30

19h

LES MILLS RPM 30

VENDREDI

9h15

LES MILLS RPM 30

12h30

HBXFUSION 30

17h30

HBXTRX 30

18h15

LES MILLS RPM 30

19h

STRETCHING 30

SAMEDI

10h30

CALORIES KILLER 30



DÉFINITIONS

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



ABDOS KILLER

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

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

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.

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 FUSION

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.

LES MILLS RPM

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 !

STRETCHING

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.

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.