

# PLANNING SMALL GROUP TRAINING 2020



## LUNDI

9h15

**PILATES** 40

10h

**SO FIT** 30

12h30

**HBX TRX** 30

16h30

**HBX BOXING** 40

17h15

**XTREM** 30

18h

**HBX TRX** 30

18h45

**ZUMBA** 40

19h30

**PILATES** 40

## MARDI

9h15

**CORE TRAINING** 30

10h

**ZUMBA** 40

12h30

**HBX BOXING** 40

17h15

**DOS POSTURES** 30

18h

**CALORIES KILLER** 30

18h45

**HBX BOXING** 40

19h30

**HBX TRX** 30

## MERCREDI

9h15

**MOBILITY** 30

10h

**XTREM** 30

12h30

**DOS POSTURES** 30

17h15

**CORE TRAINING** 30

18h

**HBX BOXING** 40

18h45

**DOS POSTURES** 30

19h30

**XTREM** 30

## JEUDI

10h

**PILATES** 40

12h30

**XTREM** 30

17h15

**SO FIT** 30

18h

**MOBILITY** 30

18h45

**CALORIES KILLER** 30

19h30

**HBX BOXING** 40

## VENDREDI

10h

**HBX TRX** 30

12h30

**ZUMBA** 40

17h15

**HBX BOXING** 40

18h

**CALORIES KILLER** 30

18h45

**SO FIT** 30

19h30

**PILATES** 40

## SAMEDI

10h

**CALORIES KILLER** 30

11h

**CORE TRAINING** 30



## DÉFINITIONS

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



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.



Renforcement ciblé sur les muscles posturaux et la chaîne postérieure pour un meilleur maintien corporel au quotidien.



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.



Technique douce pour renforcer les muscles posturaux et muscles profonds, développer la force abdominale pour une meilleure posture du dos. Permet de travailler la respiration, la concentration, la fluidité et la précision et d'améliorer l'équilibre, la souplesse et l'endurance musculaire grâce à un travail complet de concentration, centrage, contrôle, isolation...



Cours de renforcement musculaire spécial bas du corps : abdominaux et fessiers. Pour augmenter l'efficacité des exercices, des sangles peuvent être utilisées.



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.



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



Cours mélangeant des mouvements de fitness et de danse tirés des rythmes de la musique latino-américaine (Merengue, Salsa, Cumbia, Reggaeton, Samba...). Idéal pour se défouler, déstresser, brûler des calories, tout en s'amusant à différents niveaux d'intensité. En piste !