



PLANNING 2023 SMALL GROUP TRAINING



LUNDI

12h15

HBX TRX 30

17h30

XTREM 30

18h15

HBX BOXING 40

19h

CORE TRAINING 30

MARDI

10h

CORE TRAINING 30

12h15

XTREM 30

17h30

HBX TRX 30

18h15

CALORIES KILLER 30

19h

HBX BOXING 40

MERCREDI

12h15

DOS POSTURES 30

17h30

HBX BOXING 40

18h15

SO FIT 30

19h

XTREM 30

JEUDI

10h

STRETCHING 30

12h15

HBX BOXING 40

17h30

DOS POSTURES 30

18h15

XTREM 30

19h

HBX TRX 30

VENDREDI

12h15

SO FIT 30

17h30

CORE TRAINING 30

18h15

CALORIES KILLER 30

19h

PILATES 40

SAMEDI

10h

CALORIES KILLER 30

DÉFINITIONS

RÉSA



Via l'application HEITZFIT3.0 7j/7 24h/24
A l'accueil du club de Hyères
Par tél au : 04 94 38 99 03



sous réserve de places, modifications et annulation !

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.

DOS POSTURES

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

PILATES

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

SO FIT

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

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.

XTREM

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