



PLANNING SMALL GROUP TRAINING 2023

VENDREDI

12h15

ABDOS KILLER 30

12h50

HBX TRX 30

17h45

ABDOS KILLER 30

18h15

LES MILLS RPM 30

SAMEDI

10h*

HBX FUSION 30

JEUDI

12h15

HBX TRX 30

12h50

LES MILLS RPM 30

18h

HBX FUSION 30

18h45

HBX BOXING 30

MERCREDI

9h15

HBX TRX 30

12h15

LES MILLS RPM 30

12h50

HBX FUSION 30

17h45*

HBX TRX 30

18h15*

HBX FUSION 30

MARDI

12h15

HBX FUSION 30

12h50

CALORIES KILLER 30

18h

LES MILLS RPM 45

18h45

HBX BOXING 30

LUNDI

9h15

HBX FUSION 30

12h15

LES MILLS RPM 30

12h50

ABDOS KILLER 30

17h30

CALORIES KILLER 30

18h

HBX FUSION 30

18h45

LES MILLS RPM 30

* 1 semaine sur 2

RÉSA

SoGood

Via l'application HEITZFIT3.0 7j/7 24h/24
A l'accueil du club So Good Sanary
Par tél au : 04 94 74 39 58



DÉFINITIONS

sous réserve de places, modifications et annulation

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.

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 !

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.