

PLANNING SGT

RENTRÉE 2024

LUNDI

9H15

HBX TRX 

17H30

HBX TRX 

19H15

 **HBX** BOXING 

MARDI

12H30

 **HBX** BOXING 

19H15

XTREM 

MERCREDI

9H15

HBX FUSION 

17H30

 **HBX** BOXING 

JEUDI

12H30

HBX TRX 

19H15

HBX FUSION 

VENDREDI

9H15

HBX TRX 

17H30

 **HBX** BOXING 

19H15

CORE TRAINING 

SAMEDI

11H00

HBX TRX 

Définitions

VIA L'APPLICATION HEITZFIT4.0 7J/7 24H/24
A L'ACCUEIL DU CLUB SO GOOD CAMPUS
PAR TÉL AU : 04 94 25 51 98



Sous réserve de places, modifications et annulation

CORE TRAINING

Exercices de renforcement musculaire sous forme de circuit pour renforcer les muscles du centre du corps pour un meilleur gainage et une amélioration des postures au quotidien.

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.

XTREM

Entraînement fonctionnel à haute intensité utilisant des sangles, des poids, des kettlebell et slam ball.

HBX BOXING

Programme mêlant cardio et différents mouvements de MMA (Mixed Martial Art) pour se défouler, à l'aide d'un sac de frappe ou d'un SlamBall.

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