

# PLANNING SMALL GROUP TRAINING

## RENTRÉE 2024

LUNDI

9H30

 SO FIT 

17H30

 CALORIES KILLER 

18H15

 HBX TRX 

MARDI

9H30

 CAF 

17H30

 HBX FUSION 

18H15

 CALORIES KILLER 

MERCREDI

9H30

 ABDOS STRETCH 

17H30

 CAF 

18H15

 SO FIT 

JEUDI

17H30

 SO FIT 

18H15

 STEP 

VENDREDI

9H45

 SO FIT 

17H30

 HBX TRX 

Sous réserve de place, modification ou annulation



Travail en interval training pour brûler un maximum de calories en un minimum de temps : alternance d'exercices de renforcement et de cardio avec du matériel.



Cours de renforcement musculaire.



Le cours d'abdo stretching est établi sur la combinaison d'exercices d'étirement et d'exercices de renforcement des abdominaux.



Cours de renforcement musculaire basé sur le bas du corps et la ceinture abdominale



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.



Programme qui se concentre sur les mouvements fondamentaux (tirer, pousser, soulever, etc.), en vous faisant utiliser des équipements type TRX, KettleBells...



Le cours de Step est un cours rythmé et chorégraphié tout public, pour débutants, intermédiaires et confirmés.