

# PLANNING SMALL GROUP TRAINING

## RENTRÉE 2024

### LUNDI

12H15



12H45



18H00



18H45



### MARDI

12H15



18H00



18H45



### MERCREDI

12H15



18H00



18H45



### JEUDI

12H15



18H00



18H45



### VENDREDI

12H15



12H45



18H00



18H45



### SAMEDI

10H00



VIA L'APPLICATION HEITZFIT 4.0 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, modification et annulation



Permet de renforcer et d'assouplir les muscles en profondeur afin de se mouvoir sans contrainte et d'optimiser ses performances durant l'effort. La mobilité est un équilibre parfait entre la force et la souplesse.



Cours de renforcement musculaire.



Cours de renforcement musculaire spécial bas du corps : abdominaux et fessiers.



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.



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.



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).



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.



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.