



PLANNING SMALL GROUP TRAINING

RENTRÉE 2024

LUNDI

10H30

 PILATES 

12H15

 HBX TRX 

18H15

 CROSS TRAINING 

19H00

 CORE TRAINING 

MARDI

10H30

 SO FIT 

12H15

 CORE TRAINING 

18H15

 CALORIES KILLER 

19H00

 HBX BOXING 

MERCREDI

10H30

 MOBILITY 

12H15

 HBX BOXING 

18H15

 HBX FUSION 

19H00

 CROSS TRAINING 

JEUDI

12H15

 SO FIT 

18H15

 HBX BOXING 

19H00

 CALORIES KILLER 

VENDREDI

10H30

 PILATES 

12H15

 HBX FUSION 

18H15

 LATINO DANCE 

19H00

 MOBILITY 

Sous réserve de places, modifications et 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.



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



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.



Activité cardio-vasculaire associée à un développement du rythme et de la coordination.



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.



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



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.



Programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio, renfo musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines.



Le Pilates est une méthode de gymnastique douce qui vise à renforcer et étirer les muscles en profondeur, tout en améliorant l'équilibre et la posture du corps.