

# PLANNING SGT

## RENTRÉE JANVIER 2025

### LUNDI

12H30

**HBX** TRX 

17H30

 **HBX** BOXING 

19H15

**HBX** TRX 

### MARDI

9H15

 **HBX** BOXING 

17H30

**CALORIE KILLER** 

### MERCREDI

9H15

**HBX**FUSION 

17H30

**HBX** TRX 

19H15

 **HBX** BOXING 

### JEUDI

12H30

 **HBX** BOXING 

19H15

**CORE TRAINING** 

### VENDREDI

9H15

**HBX** TRX 

17H30

**HBX**FUSION 

19H15

**MOBILITY** 

### SAMEDI

11H00

**CALORIE KILLER** 

# 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

## MOBILITY

Un cours de mobility améliore la souplesse, la mobilité articulaire et le contrôle des mouvements pour optimiser les performances et prévenir les blessures.

## CALORIE KILLER

séance intense de fitness qui combine cardio et renforcement musculaire pour brûler un maximum de calories, favoriser la perte de poids et améliorer l'endurance.