

PLANNING SMALL GROUP TRAINING 2025

LUNDI

10H30



12H15



17H45



18H30



19H00



MARDI

10H30



12H15



18H15



19H00



MERCREDI

10H30



12H15



18H15



19H00



JEUDI

10H30



12H15



18H15



19H00



VENDREDI

10H30



12H15



17H45



18H30



19H15



SAMEDI

10H30



Définitions

**VIA L'APPLICATION HEITZFIT 4.0 7J/7 24H/24
A L'ACCUEIL DU CLUB SO GOOD HYÈRES
PAR TÉL AU : 04 94 38 99 03**



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.