

PLANNING SMALL GROUP TRAINING 2025

LUNDI

12H15



12H45



18H00



18H45



MARDI

12H15



18H00



18H45



MERCREDI

12H15



18H00



18H45



JEUDI

12H15



18H00



18H45



VENDREDI

12H15



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



MOBILITY

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.



SO FIT

Cours de renforcement musculaire.



CAF

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



CALORIES KILLER

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.



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.



BIKING

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).



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.