

# PLANNING SGT RENTÉE 2025

## LUNDI

12H30



18H15



## MARDI

12H30



17H30



18H00



## MERCREDI

9H15



18H15



19H15



## JEUDI

17H30



18H00



19H15



## VENDREDI

9H15



17H30



19H15



## SAMEDI

11H00



# 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



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



Programme qui se concentre sur les mouvements fondamentaux (tirer, pousser, soulever...) en vous faisant utiliser les équipements TRX, KettleBells, sac de frappe et 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.



Cours de renforcement musculaire pour renforcer les muscles du centre du corps pour un meilleur gainage et une amélioration des postures au quotidien.



Travail en interval training pour brûler un maximum de calories en un minimum de temps : alternance d'exercices cardio et renfo avec du matériel.



Méthode d'entraînement rapide et complète qui permet de travailler l'endurance et de renforcer la musculature.