

# PLANNING SMALL GROUP TRAINING

## RENTRÉE 2025

### LUNDI

10H30



PILATES



12H15



LATINO DANCE



17H45



HBX TRX



18H30



CALORIES KILLER



19H15



PILATES



### MARDI

10H30



SO FIT



12H00



ABDOS KILLER



12H30



CORE TRAINING



18H30



CROSS TRAINING



19H15



HBX BOXING



### MERCREDI

10H30



MOBILITY



12H15



HBX BOXING



18H30



HBX FUSION



19H15



CROSS TRAINING



### JEUDI

10H30



HBX FUSION



12H00



CAF



12H30



SO FIT



18H30



HBX BOXING



19H15



CORE TRAINING



### VENDREDI

10H30



PILATES



12H15



HBX TRX



17H45



CAF



18H30



LATINO DANCE



19H15



STRETCHING



Sous réserve de places, modifications et annulation



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 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 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.



Entraînement intensif et ciblé sur les muscles abdominaux, conçu pour renforcer, tonifier et sculpter la ceinture abdominale.



Cours de renforcement musculaire basé sur le bas du corps et la ceinture abdominale.



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



Cours de renforcement musculaire.



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



Entraînement fonctionnel qui va solliciter l'ensemble des muscles de votre corps en combinant des exercices issus de diverses disciplines grâce à des méthodes croisées exercées en hautes intensités.



Cours qui améliore la souplesse, la mobilité articulaire, l'équilibre et le contrôle des mouvements pour optimiser la performance et prévenir des blessures.



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.



Séance complète qui repose sur des exercices d'étirements de l'ensemble des groupes musculaires qui sont sollicités dans notre vie quotidienne.



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