

# PLANNING SMALL GROUP TRAINING

## RENTRÉE 2025

### LUNDI

9H30



17H15



18H00



18H45



### MARDI

9H30



17H30



18H15



### MERCREDI

9H30



OU



17H15



18H00



18H45



### JEUDI

17H30



18H15



### VENDREDI

9H45



17H30



# Définitions

VIA L'APPLICATION HEITZFIT4.0 7J/7J 24H/24  
A L'ACCUEIL DU CLUB SO GOOD LA SEYNE  
PAR TÉL AU : 04 94 63 44 95



Sous réserve de place, modification ou 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 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.



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.



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



Le cours de Step est un cours rythmé et chorégraphié tout public (débutants, intermédiaires, confirmés).