

PLANNING SMALL GROUP TRAINING

RENTRÉE 2025

LUNDI

9H30



17H15



18H00



18H45



MARDI

9H30



17H30



18H15



MERCREDI

9H30



17H15



18H00



18H45



JEUDI

17H30



18H15



VENDREDI

9H45



17H30



Définitions

VIA L'APPLICATION HEITZFIT4.O 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



CROSS TRAINING



Le cross training est un entraînement fonctionnel qui va solliciter l'ensemble des muscles de votre corps grâce à des méthodes croisées exercées en hautes intensités.



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 avec du matériel.



SO FIT



Cours de renforcement musculaire.



ABDOS STRETCH



Le cours d'abdo stretching est établi sur la combinaison d'exercices d'étirement et d'exercices de renforcement des abdominaux.



CAF



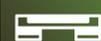
Cours de renforcement musculaire basé sur le bas du corps et la ceinture abdominale



HBXFUSION



Programme qui se concentre sur les mouvements fondamentaux (tirer, pousser, soulever, etc.), en vous faisant utiliser des équipements type TRX, KettleBells...



STEP



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