

PLANING SMALL GROUP TRAINING

RENTRÉE 2025

LUNDI

12H15



17H30



18H30



MARDI

12H15



17H45



18H30



MERCREDI

12H15



17H30



18H30



JEUDI

12H15



17H45



18H30



VENDREDI

12H15



17H30



18H30



Définitions

**VIA L'APPLICATION HEITZFIT 4.0 7J/7 24H/24
A L'ACCUEIL DU CLUB SO GOOD TOULON
PAR TÉL AU : 09 86 29 30 67**



Sous réserve de places, modification 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 basé sur le bas du corps et la ceinture abdominale.



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