

PLANNING SMALL GROUP TRAINING

RENTRÉE 2025

LUNDI

9H30



SO FIT



17H30



HBX FUSION



18H15



CAF



MARDI

9H30



CAF



17H30



CALORIES KILLER



18H15



SO FIT



MERCREDI

9H30



ABDOS KILLER



OU



STRETCHING



17H30



CAF



18H15



CALORIES KILLER



JEUDI

17H30



SO FIT



18H15



STEP



VENDREDI

9H45



SO FIT



17H30



SO FIT



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



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.



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).