

PLANNING SMALL GROUP TRAINING

2026

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

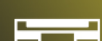
 **SO ROX** 

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



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 pour préparation aux courses HYROX.



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).