

PLANNING FITNESS ÉTÉ 2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	11h-12h TRX			10h-11h TRX		
		18h-19h TRX	18h30-19h30 TRX		14h-15h TRX	
		19H-20h CROSS TRAINING			15h-16h CROSS TRAINING	
					16h-17h Musculation	

Activités BASIC :

CROSS
TRAINING

Musculation

Activités PREMIUM :

TRX

Musculation

Sur réservation

ACTIVITES FITNESS

TRX



TRX est un outil simple et efficace, qui vous permettra de travailler tous vos muscles grâce à un système d'entraînement par suspension qui vous donnera des résultats spectaculaires.

CROSS TRAINING



Le mot **Cross Training** est un mélange de différentes activités physiques et sportives préexistantes. Les pratiquants du Cross Training courent, rament, sautent, déplacent des objets, utilisent des haltères, des boîtes, des kettlebells et tout autres objets pouvant servir à l'entraînement.

TOTAL BODY



Le **Total Body** est un cours en musique qui mêle renforcement musculaire et cardio-vasculaire. Une discipline efficace pour ceux et celles qui veulent à la fois affiner la silhouette tout en se musclant.
Tout le monde y trouve son compte !

STRETCHING



Le **Stretching** est un cours qui permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps.
Ces postures lentes favorisent la détente et le retour au calme.

Musculation



Cours collectif en salle, Votre coach établira un programme annuel afin que vous puissiez évoluer en fonction de votre objectif, Il sera là pour vous motiver, corriger et veiller à votre sécurité sur les différentes machines,