

# PLANNING FITNESS 2017-2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>11h30-12h30 <b>TRX</b></p> <p>19h-20h <b>TRX</b></p> <p>20h-21h <b>CROSS TRAINING</b></p>	<p>18h-19h <b>TOTAL BODY</b></p> <p>19h-19h45 <b>STRETCHING</b></p>	<p>10h-11h <b>CROSS TRAINING</b></p>	<p>10h-11h <b>TRX</b></p> <p>19h-20h <b>TRX</b></p> <p>20h-21h <b>CROSS TRAINING</b></p>	<p>10h-11h <b>TRX</b></p>	<p>Toutes les 3 semaines de 9h à 12h</p> <p><b>Activités Extérieures</b></p> <p>Dates à consulter à l'accueil de l'espace Forme</p> <p>14h-15h <b>TRX</b></p> <p>15h-16h <b>CROSS TRAINING</b></p> <p>16h-17h <b>Musculation</b></p>	

Activités BASIC :

**CROSS TRAINING**

**TOTAL BODY**

**Activités Extérieures**

**Musculation**

Activités PREMIUM :

**TRX**

**STRETCHING**

**Activités Extérieures**

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,