

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
10H00 45mn						
12H30 30mn						
17H30						
18H30					<b>KRAVMAGA</b>	
19H30		 30'				

**COACHING PERSONNALISE** : Progresser plus rapidement et être plus motivé en utilisant les services d'un **PERSONAL TRAINER**  
A domicile, en extérieur, a la salle. Nous vous proposons différentes façons d'établir un programme individuel et adapté à vos objectifs sportifs.



Travaille tous les principaux groupes musculaires



S'inspire de l'art martial tel que le Karaté, Boxe, Taekwondo



Programme de cyclisme en salle



Améliore la souplesse de vos articulations, améliore la posture



Développer l'endurance et la force Sous forme d'interval training



Efforts de haute intensité, qui apportent les meilleurs résultats sur la santé, la condition physique, la minceur et la diminution de gras corporel



Des blocs cardio élèvent votre système énergétique pour une forte dépense calorifique, suivis de blocs de renforcement musculaire qui dessinent et tonifient votre corps



Techniques de boxe, muy thai , kick boxing sur sac



Rebondir sur un mini trampoline



55 minutes d'énergie et d'intensité extrême



Travail fractionné en Différents circuits (step ,body sculpt , fight....)



Exercices abdominaux



Enchaînement d'exercices d'haltérophilie, cardio, gym