

TRAINING

Le training est un format d'entraînement en ateliers s'enchaînant sous forme de CIRCUIT (entre 9 et 12 exercices) pour le développement des capacités physiques: Vitesse, Force, Endurance, Équilibre, Souplesse. Chacun(e) peut adapter le circuit et l'effort comme il le veut.

Il a le choix de l'intensité (poids) , du temps de travail et du temps de récupération et du nombre de circuits à faire.

AVANTAGES:

1. Venez quand vous voulez dans le créneau, vous êtes libre de l'horaire.
2. Vous pouvez choisir de suivre le circuit proposé
3. Vous êtes encadré par un coach diplômé.
4. Le programme s'adapte à vous et à l'effort que vous recherchez.
5. Restez le temps que vous voulez dans le créneaux (de 15 min à 2h)
6. vous êtes aussi libre de venir faire du cardio sur vélo ou rameur ou faire votre propre séance de muscu, le tout sous l'œil avisé d'un coach qui pourra vous corriger et vous conseiller ?

les créneaux de RDV:

Lundi/ Mardi/ Mercredi: de 16h30 à 18h30 et 20h30 à 21h30

Vendredi: de 11h à 13h et 16h30 à 20h30

