



DÉCOUVREZ UNE NOUVELLE FAÇON
DE S'ENTRAÎNER...

PORTES OUVERTES

 **SQUASH & FORM'**



45 MINS

SÉANCES GRATUITES EN SMALL GROUP DU 31/08 AU 11/09

sur réservation (10 pers. max)*

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-------|----------------|-------|----------------|----------------|----------------|
| 12H15 | TRX | CORE | CROSS TRAINING | HIIT | CROSS TRAINING |
| 18H | HIIT | TRX | CORE | CROSS TRAINING | TRX |
| 19H | CROSS TRAINING | HIIT | TRX | CORE | HIIT |

NOS DIFFÉRENTS SMALL GROUP TRAINING ?

Entraînement fonctionnel en petit groupe
Suivi et motivation seront au rdv !

TRX : TRAVAIL DYNAMIQUE ASSOCIANT UN EFFORT À POIDS DE CORPS ET LA RÉSISTANCE DES SANGLES DE SUSPENSION. IL VOUS PERMETTRA DE RENFORCER VOS MUSCLES PROFONDS

HIIT : SÉANCE CARDIO AVEC DES EXERCICES À HAUTE INTENSITÉ

CROSS TRAINING : ENTRAÎNEMENT SOUS FORME DE CIRCUIT ASSOCIANT TRAVAIL DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE (KETTLEBELL...) À DU TRAVAIL CARDIO

CORE : SÉANCE CIBLÉE SUR LE CENTRE DU CORPS AFIN D'OBTENIR UN GAINAGE ET UNE SANGLE ABDOMINALE RÉSISTANTE À TOUTE ÉPREUVE...

**TOUTES NOS SÉANCES SONT ADAPTÉES À LA PERSONNE
ET ACCESSIBLES À TOUS**
*2 SÉANCES MAX/PERSONNE/SEMAINE

RÉSERVATION



06 95 28 82 55



contact@studio-sport-sante.fr



94 Avenue de Cornebarrieu, 31700 Blagnac

www.studio-sport-sante.fr

"VOTRE CORPS EST VOTRE RICHESSE, ENTRETENEZ-LE..."