



TRX TM

Description	Travail efficace de tous les groupes musculaires en utilisant uniquement le poids du corps sans charge additionnelle. Le TRX permet une prise de conscience proprioceptive de l'environnement de son propre corps et améliore la force fonctionnelle. La stabilité générale est améliorée, les muscles longs et profonds sont renforcés. Ce cours est donné en petit groupe max(6 personnes).
Contenu	Echauffement fonctionnel de toutes les parties du corps Exercices de renforcement musculaire et cardio-vasculaire en fonction des objectifs fixés Stretching
Prérequis	Aucune connaissance préalable n'est requise
Objectifs	Travail complet de tous les groupes musculaires Renforcer en permanence la ceinture abdominale et l'équilibre Améliorer la force fonctionnelle Améliorer le système cardio-vasculaire, l'explosivité Gamme d'exercices sans limite avec changement d'intensité rapide suivant l'inclinaison du corps Excellent pour la préparation physique des sportifs
Date	sur demande / D_60530
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 14.50 Cours annuel
Lieu du cours	Ecole-club Migros Monthey (en cours de planification)

Ecole-club Migros Monthey

Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

eclub.monthey@migrosvs.ch
ecole-club.ch

