



TRX Pilates (petit groupe)



Cours garanti

Description

Ce cours vous permet de découvrir le répertoire Pilates avec l'aide du TRX. 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.

Contenu

- Echauffement fonctionnel de toutes les parties du corps
- Renforcement de la musculature profonde
- 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
- Excellent pour la préparation physique des sportifs

Date

18.02.2020 - 31.03.2020 / E_1380597

Horaire

17:15 - 18:15 h

Jours

Ma

Durée

7 Jours de cours. Total 7.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 80.00

Lieu du cours

Centre sportif Couvet, 2108 Couvet

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	18.02.2020	17:15 - 18:15
2 Ma	25.02.2020	17:15 - 18:15
3 Ma	03.03.2020	17:15 - 18:15
4 Ma	10.03.2020	17:15 - 18:15
5 Ma	17.03.2020	17:15 - 18:15



TRX Pilates (petit groupe)



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	6 Ma	24.03.2020	17:15 - 18:15
	7 Ma	31.03.2020	17:15 - 18:15