



TRX



Cours garanti

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.

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

07.01.2020 - 10.03.2020 / E_1390786

Horaire

18:00 - 19:00 h

Jours

Ma

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 180.00

Lieu du cours

Métropole Centre, Rue Daniel-Jeanrichard 23, 2300 La Chaux-de-Fonds

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	07.01.2020	18:00 - 19:00
2 Ma	14.01.2020	18:00 - 19:00
3 Ma	21.01.2020	18:00 - 19:00



TRX



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
4 Ma	28.01.2020	18:00 - 19:00
5 Ma	04.02.2020	18:00 - 19:00
6 Ma	11.02.2020	18:00 - 19:00
7 Ma	18.02.2020	18:00 - 19:00
8 Ma	25.02.2020	18:00 - 19:00
9 Ma	03.03.2020	18:00 - 19:00
10 Ma	10.03.2020	18:00 - 19:00