



TRX (petit groupe)

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 16.08.2021 - 25.10.2021 / E_1481423

Horaire 19:00 - 20:00 h

Jours Lu

Durée 10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage CHF 180.00

Lieu du cours Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	16.08.2021	19:00 - 20:00
	2 Lu	23.08.2021	19:00 - 20:00
	3 Lu	30.08.2021	19:00 - 20:00

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



TRX (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Lu	06.09.2021	19:00 - 20:00
	5 Lu	13.09.2021	19:00 - 20:00
	6 Lu	27.09.2021	19:00 - 20:00
	7 Lu	04.10.2021	19:00 - 20:00
	8 Lu	11.10.2021	19:00 - 20:00
	9 Lu	18.10.2021	19:00 - 20:00
	10 Lu	25.10.2021	19:00 - 20:00

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

