NOS COURS ! ÉCRITS ET TESTÉS PAR VOS COACHS, ADAPTÉS A CHACUN SELON SON NIVEAU

Noble Art - BOXE ANGLAISE

Débutant , intermédiaire et confirmé . Pratique en loisir ou compétiteur

Durée : de 90 mn à 120 mn

CROSSFIGHTING TRAINING

« concept exclusif »

Entrainement croisé des habiletés physique avec et sans charge et du travail technique sur sac de frappes

Durée : 60 mn

Intensité : Modérée à Elevée

HIDEFENDER HIIT

« concept déposé exclusif »

Hautes intensités cardio vasculaire et musculaire avec poids du corps et enchainements au sac de frappes

Durée : 30 mn

Intensité : Modérée à Intense

BOXE URBAINE-SELF DEFENSE

« HIDEFENDER SYSTEM CONTACT »

Apprentissage des habiletés de la boxe anglaise et Full.

Sensibilisation dans la zone de contact rapproché , adaptation au Chi-Sao « mains collantes » pour le développement des réflexes .

Apprentissage et pratique de techniques rapides : Penshac Silat, Jeet Kune do, Tai chi , Muay thaï , Judo , Jiujitsu , etc..

Avec assauts souples et matériels adéquats

Durée : 90 mn

Intensité : Modérée à Intense

BODY SCULT

Renforcement musculaire et cardiovasculaire global

Durée : 45 mn

Intensité: Modérée

ATELIERS PAOS/GANTS

Enchainements pieds poings avec partenaire et matériel. Perfectionnement des habiletés.

Durée : 60 mn

Intensité : Modérée à Elevée

GYM SENIOR ADAPTEE

Renforcement cardio vasculaire et musculaire , équilibre, entrainements croisés adaptés pour une reprise et un entretien physique des facultés et habiletés

Intensité : Modérée

MUSCULATION

Renforcement spécifique de 1 à 2 groupes musculaires avec charges adaptées.

Durée : 45 mn

MARCHE URBAINE

Le parfait compromis pour une reprise de l'activité physique progressive et le plein d'oxygène (avec et sans bâton)

Intensité : Modérée

URBAN RUNNING

Apprentissage progressif de la course à pied en milieu urbain avec exercices de renforcements spécifiques avec mobilier urbain.

Distance : 4 à 5 km

Intensité : Modérée à Elevée

ATELIERS KICKBOXING

Préparation physique dédiée aux sports de combat avec ou sans charge. Entrainements croisés techniques au sac de frappes et en sparring avec professionnel habilité

Durée : 90 min

Intensité : Elevée à Intense

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h						
9h		URBAN RUNNING 8h-9h débutant	MARCHE URBAINE 8h-9h30 débutant	URBAN RUNNING 8h-9h Intermédiaire		
10h		CROSSFIGHTING TRAINING 10h-11h			CROSSFIGHTING TRAINING 9h00-10h00	HIDEFENDER HIIT 10h-10h 30
11h		BODY SCULT 11h15-12h Renforcement		KICKBOXING ATELIERS 10h-11h30	GYM SENIOR ADAPTEE 11h-12h	HIDEFENDER HIIT 10h30-11h00
12h	HIDEFENDER HIIT 12h15-12h45		BODY SCULT 12h15-13h Renforcement	HIDEFENDER HIIT 12h15-12h45	MUSCULATION 10h15-11h	RELAXATION ETIREMENTS 11h15-11h45
13h	HIDEFENDER HIIT 12h45-13h15					
14h						
15h			CROSSFIGHTING TEENS ADOS 15h45-16h45			
16h						
17h	HIDEFENDER HIIT 17h-17h30					
17h30	HIDEFENDER HIIT 17h30-18h	MUSCULATION 17h30-18h15	RELAXATION ETIREMENTS 17h15-18h00	CUISSES ABDOS FESSIERS 17h30 –18h15	HIDEFENDER HIIT 17h30-18h00	EVENEMENTIELS
18h		CROSSFIGHTING TRAINING 18h30-19h30	NOBLE ART - BOXE ANGLAISE 18h-19h30 Débutant-Intermédiaire-Confirmé	CROSSFIGHTING TRAINING 18h30-19h30	KICKBOXING PAOS-CONTACT 18h-19h30	NOBLE ART-BOXE ANGLAISE 15h-17h Débutant-Intermédiaire-Confirmé
19h30	BOXE URBAINE SELF DEFENSE 18h00-19h30					