

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	MUSCULATION
9h30 (30') Dos Lombaires				9h30 (30') S.G.T.	
18h – 20h EVENEMENT 1er lundi du mois	18h30 (1h) Cross Training	18h (30') Circuit Minceur	19h (30') S.G.T.*	18h (30') TRX Fonctionnel**	

Ces créneaux sont des animations et explications de différents mouvements proposés par nos COACHS.

cours accessible aux abonnements MUSCU/FITNESS, sur réservation, demandez votre code à l'accueil. *S.G.T. = Small Group Training.**

Les ateliers musculation



Ce sont des circuits créés avec l'objectif d'établir une dynamique dans votre plateau cardio/musculation. Laissez vous guider par nos coachs diplômés d'état et découvrez des mouvements simples et efficaces avec du petit matériel, en exclusivité chez Monplaisir et sans supplément de prix !

Dos/Lombaires : Travail des muscles posturaux.

SGT (Small Group Training) : Exercices travaillant les muscles abdominaux en petit groupe.

Circuit Minceur : Circuit travaillant sur le métabolisme du corps.

TRX Fonctionnel : Exercices de force et de résistance à l'aide de sangles travaillant au poids du corps.

Cross training : Entraînement qui repose sur un enchaînement de mouvements fonctionnels variés, de forte intensité, et issus de différentes disciplines sportives tels que la gymnastique, le fitness, l'athlétisme, l'exercice cardio.

Evénements

Evènement du mois: Chaque premier lundi du mois, relevez des défis musculation. Les personnes ayant remporté le plus de challenge auront une récompense.

