

COURS COLLECTIFS

HORAIRE

LUNDI	CIRCUIT TRAINING 9H-10H 	YOGA STRECHING 16-17H 	GYM POSTURALE 17H-18H 	AEROBIC 19H-20H 
MARDI		GYM POSTURALE 12H-13H 		KRAV MAGA 19H30-21H 
MERCREDI	TBC 9H30-10H30 			STREIGHT TRAINING 19H-20H 
JEUDI				GYM POSTURALE 19H-20H 
VENDREDI		YOGA STRECHING 16H-17H 	GYM POSTURALE 16H-17H 	AEROBIC 19H-20H 
SAMEDI				
DIMANCHE	SELF-DÉFENSE 10H-12H 			

**130€ FOR
10 LESSONS**



MANON BOUQUIN

KINÉSITHÉRAPEUTE

+32 471 78 89 18

MANONBOUQUIN.STAYSTRONG@GMAIL.COM



SÉBASTIEN CAPONY

KINÉSITHÉRAPEUTE

+32 455 14 57 71

SEBASTIEN.CAPONY@GMAIL.COM



FLORENT DE NARDIS

PROFESSEUR KRAV MAGA

+32 476 17 44 77

FLORENT.DENARDIS@HOTMAIL.COM



DANI MORAIS

PERSONAL TRAINER

+32 479 43 23 54

MORAISDEALMEIDA.DANI27@GMAIL.COM



MARCO DE NARDIS

INSTRUCTEUR DE MMA

MARCODENARDIS@SKYNET.BE

+32 492 42 43 24



HARISH

PERSONAL TRAINER

+32 465 56 59 80

HARISH.0107@GMAIL.COM

KRAV MAGA

MÉTHODE DE COMBAT QUI MET L'ACCENT SUR L'APPRENTISSAGE ET LE DÉVELOPPEMENT DES CAPACITÉS D'AUTODÉFENSE.

CIRCUIT TRAINING

ENTRAÎNEMENT COURT ET INTENSE PONCTUÉ DE PHASES DE RÉCUPÉRATION RÉDUITES. PERMET DE TONIFIER LA SILHOUETTE RAPIDEMENT.

STRENGTH TRAINING

ENTRAÎNEMENT QUI CONSISTE À EFFECTUER PLUSIEURS EXERCICES EN RAPPORT AVEC LE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE.

AEROBIC

ENTRAÎNEMENT AVEC OU SANS POIDS DE LA TOTALITÉ DES MUSCLES DU CORPS.

GYMNASTIQUE POSTURALE

APPROCHE THÉRAPEUTIQUE PLURIDISCIPLINAIRE ET GLOBALE VISANT UNE RÉÉDUCATION FONCTIONNELLE DES DOULEURS PAR UN RENFORCEMENT DOUX ET PROGRESSIF.

YOGA STRETCHING

ENSEMBLE DE POSTURES ET D'EXERCICES DE RESPIRATION QUI VISE À APPORTER UN BIEN ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL.

SELF-DÉFENSE

APPRENTISSAGE D'UNE COMBINAISON DE DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE DÉFENSE DONT LE BUT PRINCIPAL EST L'AUTO DÉFENSE

STRENGTH TRAINING

FORME DE MUSCULATION QUI EXPLOITE LE POIDS DU CORPS POUR SOLLICITER LES MUSCLES, ET NON DES MASSES EXTERNES OU DES MACHINES.

TBC: TOTAL BODY CORP

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET CARDIOTRAINING - PERMET DE SE DÉPENSER TOUT EN TRANSFORMANT VISIBLEMENT SA SILHOUETTE.