

La polyvalence avec Julien

Le contenu de ce cours est unique et varie de semaine en semaine !

Afin de vous maintenir en forme au maximum nous allons casser la routine d'entraînement en utilisant des techniques différentes à chaque fois.

Le mot clef étant la polyvalence !

Au programme,

renforcement musculaire,

cardio (sous forme de Tabata et de hiit),

travail postural et sangle abdominale,

pilâtes

sans oublier bien sûr un développement de votre souplesse essentiel pour un corps en constante évolution.

Un cours type est composé en général

d'un échauffement spécifique,

d'une phase de cardio,

d'une phase de renforcement musculaire debout puis au sol,

et pour finir un temps est accordé au stretching afin d'améliorer souplesse et récupération.

Bien que le rythme du cours soit assez soutenu, il n'y a pas besoin d'un niveau très élevé pour commencer, et en cas de pathologie nous vous proposerons des exercices adaptés.