



» CIRCUIT TRAINING

avec Jean-Luc Vigneux



MERCREDI 17h-18h
Club Léo
(salle Corps, 2^e étage)
Tarif : 160 € / année

Description

C'est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices de mobilisation musculaire, enchaînés les uns après les autres avec un temps de récupération limité.

Ce format d'entraînement accompagné de musiques entraînantes est composé d'un échauffement puis d'un corps de séance qui comprend 8 à 10 exercices posturaux (renforcement musculaire, cardio, équilibre ou souplesse) et se termine par des étirements des groupes sollicités.

Très complet, chaque atelier, posture ou mouvement proposé sollicite un ensemble de muscles (partie inférieure et supérieure du corps, sangle abdominale, appareil dorsal mais aussi les muscles périphériques : épaules, bras et mollets).

Adaptable à tous les niveaux, du débutant au confirmé, les exercices sont réalisés au poids du corps, avec petites charges ou élastique. Il peut être idéal pour une reprise d'activité ou dans le cadre d'une préparation physique spécifique et renforcer ses acquis.

Objectifs

Renforcement de la masse musculaire
Tonifie, assouplie et favorise les fonctions cardio-vasculaires.
Développe assurance en soi.



www.clubleovienne.org
contact@clubleovienne.org
04 74 85 36 52
f Club Léo Lagrange de Vienne
f Courir à Vienne
56 rue de Bourgogne
38200 Vienne

