

DESCRIPTION DES COACHING



1h

Echauffement + Musculation + Conditioning



Echauffement

- **Durée** : environ 7 à 10 minutes
- **Description** : Activation corporelle
- **Objectif** : Préparer le corps et l'esprit au travail



Musculation

- **Durée** : Environ 15 à 20 minutes
- **Description** : Travail de musculation sur un ou plusieurs groupes musculaire
- **Objectif** : Renforcer et tonifier les muscles



Conditioning

- **Durée** : 15 à 20 minutes
- **Description** : Mélange de travail cardio-vasculaire sur ergomètre avec du travail musculaire, sous intensité
- **Objectif** : Travail complet du corps en un minimum de temps, efficacité assurée



- Chaque coaching est pensé en fonction des capacités de chacun.
- L'adaptabilité est notre maître mot.
- L'expérience d'un coaching sportif de qualité.