

TRX Group Suspension Training

Samstag, 09:30 - 10:30 Uhr

Daten: 28.9. /12.10. /16.11.2024

open class

Ein Krafttraining welches sich vor allem auf die Rumpfstabilität ausrichtet, jedoch den Körper als Ganzes fordert. Der Schwierigkeitsgrad jeder Übung kann je nach Körperwinkel und Stabilität variieren – ein perfektes Ganzkörperworkout. Dieser Kurs richtet sich an Leute, die regelmässig Sport treiben.

Das Nachholen einer verpassten Stunde während der Woche ist in diesem Kurs nicht möglich.

Anmeldung: **telefonisch oder per SMS bis spätestens am Vorabend: 076 335 99 20**

Ort: **Atelier de Gym karinbewegt.ch
route de la Gare 4, 1786 Sugiez**

Alle Infos auch auf meiner Homepage → www.karinbewegt.ch

TRX Group Suspension Training

Samedi, 09h30 – 10h30

Dates: 28.9. /12.10. /16.11.2024

open class

TRX Suspension, l'entraînement basé sur un système rigide de sangles et de cordes fait travailler l'endurance, la force et l'équilibre. Le niveau de difficulté de chaque exercice peut varier en fonction de la position adoptée – le body workout total ! Ce cours est destiné aux personnes qui pratiquent régulièrement un sport.

Ce cours n'est pas prévu pour rattraper une leçon manquée durant la semaine.

Inscription : **par téléphone ou sms jusqu'à la veille - 076 335 99 20**

Lieu : **Atelier de Gym karinbewegt.ch
route de la Gare 4, 1786 Sugiez**

Toutes les infos sont également sur mon site → www.karinbewegt.ch