

Cours découverte

COMBAT FIT¹

Ce cours est conçu pour les sportifs, les passionnés de l'activité physique ou toute personne active souhaitant rehausser sa santé physique et mentale avec une activité qui sort de l'ordinaire!

Que ce soit pour combattre la sédentarité, évacuer le stress ou améliorer ses performances, c'est l'entraînement idéal pour renforcer le corps, soulager les tensions et rester motivé!

Contenu :

Échauffement : mobilisation, étirements dynamiques et auto-massage pour préparer le corps.

Fitness : renforcement musculaire, gainage, exercices dynamiques en intervalles pour améliorer l'agilité, la force, l'endurance et la capacité cardio-vasculaire.

Combat : techniques et combinaisons de frappes pour améliorer la coordination, la force et l'endurance. Également un bon moyen de libérer les tensions.

Régénération : étirements, respiration et relâchement pour récupérer efficacement.

¹ Description fournie par le Studio Zone Performance