



Bonnes résolutions pour 2018 :

**"Et si on se (re)mettait au sport"
Nous vous proposons une remise en
forme pour cette nouvelle année
à Antibes, Plascassier et Ebica.
Dans une ambiance familiale !!!**



Plusieurs niveaux pour tous - adolescents et adultes

Venez essayer nos cours de gym au club. Cours d'essais gratuit.

Contenu du cours :

Chaque cours est différent et sollicite une partie différente du corps à chaque fois avec en tronc commun la zone abdominale qui est travaillée à chaque séance (nouvelles méthodes avec ballon ou gainage en isométrie, pour éviter toute blessure).

Niveaux débutant - remise en forme : pour tous de 14 ans à 98 ans motivés. Ce niveau reprend les bases du pilates, yoga et autres mouvements souples pour le maintien du corps plus que pour de la prise de masse et du volume musculaire. Nous pratiquerons tout le corps dans un respect d'harmonie.

Niveau confirmé : recherche de ses possibilités (limites) afin de renforcer sainement le corps sans prise de masse mais en dessinant tout le corps d'une façon durable et en insistant sur les muscles profonds, objectif de dépassement sur chaque cours.

Attention : votre alimentation joue un rôle extrêmement important dans les résultats sur votre corps !!! Ne négligez jamais la qualité de vos repas en veillant à manger le plus sainement possible et en évitant surtout l'alcool qui est très calorifique.



Avec les ballons, le dos n'est plus en effort et n'impacte pas la zone lombaire.



Le gainage reste à ce jour le meilleur travail pour la zone profonde des abdominaux



Les exercices se font toujours en douceur et sous contrôle du professeur.



Fessiers



cuisse



pectoraux par exemple seront sollicités, sans oublier du travail cardio et toutes les autres parties comme les lombaires et le dos.....

Parfois aussi le cours sera fait avec les TRX, mais aussi en général avec toute sorte de petits matériels (fournis par le club), comme barres lestées, poids divers, bâtons, cordes à sauter, élastiques.

Horaires et lieux

Plascassier (chemin du Servan - 06130 Plascassier).

Niveau débutant - remise en forme (14-98 ans) :

Les lundis et vendredis de 10h15 à 11h15

Niveau confirmé - renforcement musculaire (tout âge) :

Matin : lundis et vendredis de 8h45 à 9h45

midi : mardis de 12h20 à 13h20

soir : lundis et mercredis de 19h30 à 20h30

Trx : vendredis de 19h30 à 20h30

Antibes (îlot Croix Rouge).

Tous niveaux - renforcement musculaire (tout âge dès 14 ans) :

Samedi matin de 11h à 12h.

Ecole EBICA (245, route des Lucioles).

Tous niveaux - renforcement musculaire (tout âge dès 14 ans) :

Tous les mardis et jeudis matins de 8h45 à 9h45.

Informations - tarifs : olivierbouchet06@gmail.com - 0617343383



Nouveau : Cours de TRX

Les 6 bonnes raisons de faire du TRX (encore plus chez nous bien sûr !!!)
Les sangles TRX ont l'avantage d'être extrêmement efficaces pour muscler et tonifier vos abdos. L'instabilité constante des sangles TRX vous oblige à garder votre tronc gainé pendant les exercices. Vous sollicitez l'ensemble de vos muscles abdominaux et de votre bas du dos tout au long de votre entraînement.

- 1 - Les sangles TRX sont efficaces quelque soit votre niveau
- 2 - Les sangles TRX allient efficacement cardio et musculation
- 3 - Les sangles TRX améliorent l'équilibre musculaire
- 4 - Les sangles TRX mobilisent et développent vos abdos et votre bas du dos
- 5 - Les exercices avec des sangles TRX limite les blessures
- 6 - Évitez l'ennui avec les sangles TRX



Tout le corps sera mis en renforcement.



Plusieurs degrés de pratique : du très facile au très dur, ce qui permet à chacun dans le même cours de travailler à son niveau

Quand : tous les vendredis soir de 19h30 à 20h30 (même vacances scolaires sauf août et Noël).

Où : Dojo de Plascassier

Nombre places : 11. (reste à ce jour 7 places).

Niveau : de débutant à confirmé

Informations / réservation : olivierbouchet06@gmail.com - 0617343383

**Osez monter sur les tatamis avec nous
et faites vous plaisir !!!**

Cet email a été envoyé à {EMAIL}.
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur alliance judo 06.

[Se désinscrire](#)

Envoyé par



© 2018 alliance judo 06