TRX initiation - Entraînement musculaire en suspension



Développés dans les rangs des Navy, les exercices basés sur le poids du corps en suspension renforcent simultanément l’équilibre, la souplesse et la stabilité des abdominaux.

Ce cours d’initiation permet de devenir petit à petit autonome pour effectuer un entraînement individuel, au moment de son choix, lors des horaires d’ouverture de l’espace forme. Accessible à tous.

Accessible à tous.

Infos pratiques

Horaires :