

CARDIO COMBAT



CE PROGRAMME HAUTEMENT ÉNERGIQUE S'INSPIRE DES ARTS MARTIAUX ET PUISE DANS DES DISCIPLINES AUSSI VARIÉES QUE LE KARATÉ, LA BOXE, LE TAEKWONDO, LE TAI CHI ET LE MUAY THAI.

Libérez le guerrier qui sommeille en vous sur des musiques énergiques et brûlez des calories en sculptant votre corps.

Le cours de **CARDIO COMBAT** est renouvelé tous les trois mois avec de nouvelles musiques et chorégraphies.

CARDIO COMBAT ME PERMETTRA DE :

- Améliorer mes fonctions cardiaques et pulmonaires et réduire mes risques de maladies cardio-vasculaires
- Tonifier et sculpter mes principaux groupes musculaires
- Brûler des calories pour amincir mon corps
- Augmenter ma coordination et mon agilité
- Améliorer ma densité osseuse
- Améliorer ma posture, ma force abdominale et ma stabilité
- Accroître la confiance en moi



À QUOI RESSEMBLE UN COURS TYPE ?

Le **CARDIO COMBAT** est un cours complet de 55 min inspiré des arts martiaux et de nombreuses disciplines comme le karaté, la boxe, le kung-fu, le kickboxing, la boxe thaïlandaise et le Tai Chi Chuan.

1. ÉCHAUFFEMENT

Découvrez la plupart des exercices qui seront utilisés au cours de vos différents combats et mettez-vous dans la peau du combattant. Préparez votre corps et votre esprit et montez sur le ring.

2. COMBAT 1

Visualisez votre adversaire et rentrez dans votre premier combat.

3. ENTRAÎNEMENT 1

Rentrez dans la zone d'entraînement aerobic et concentrez-vous sur votre vitesse, votre puissance et votre endurance.

4. COMBAT 2

Défendez-vous ! Puissance et énergie sont les maîtres mots de cette combinaison.

5. ENTRAÎNEMENT 2

Vous êtes à la moitié de votre entraînement. Travaillez avec vos poings pour renforcer le haut du corps et améliorer votre condition physique.

6. COMBAT 3

Récupérez et diminuez l'intensité. C'est le moment de travailler vos muscles et de vous préparer pour la dernière phase du cours.

7. BOXE THAÏ

Faites monter votre coeur pour atteindre des sommets dans ce match de Boxe Thai et laissez votre opposant KO !

8. ENTRAÎNEMENT 3

Donnez tout ce qu'il vous reste sans jamais regarder en arrière. Profitez de ce dernier entraînement pour atteindre vos objectifs.

9. RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Passez au sol et complétez votre entraînement.

10. RETOUR AU CALME

Étirez-vous et profitez des katas pour retrouver votre état normal et un second souffle.



CARDIO COMBAT

DURÉE	TYPE D'EXERCICES	INTENSITÉ	CALORIES	EQUIPEMENTS	MUSIQUE	RÉSULTATS
55 MINUTES	CARDIO, MOUVEMENTS INSPIRÉS DES ARTS MARTIAUX	FORTE	BRÛLE JUSQU'À 545 CALORIES	AUCUN	MUSIQUES ÉNERGIQUES	TONIFIE ET SCULPTE, AMÉLIORE LA CONDITION PHYSIQUE ET L'ENDURANCE

COORDONNÉES DU CLUB
JUDO CLUB GONCELIN

SECTION TAÏSO FITNESS

FAQ

A QUELLE FRÉQUENCE DOIS-JE SUIVRE CE COURS ?

CARDIO COMBAT crée l'addiction mais n'en faites pas trop. Pour obtenir les meilleurs résultats, essayez de vous mesurer à vous-même deux ou trois fois par semaine.

QUELLE DOIT-ÊTRE MA CONDITION PHYSIQUE ?

CARDIO COMBAT convient à toutes les personnes ayant un niveau de condition physique modéré. De plus, les mouvements étant simples, vous n'avez pas besoin d'être particulièrement coordonné.

QUE DOIS-JE APPORTER ?

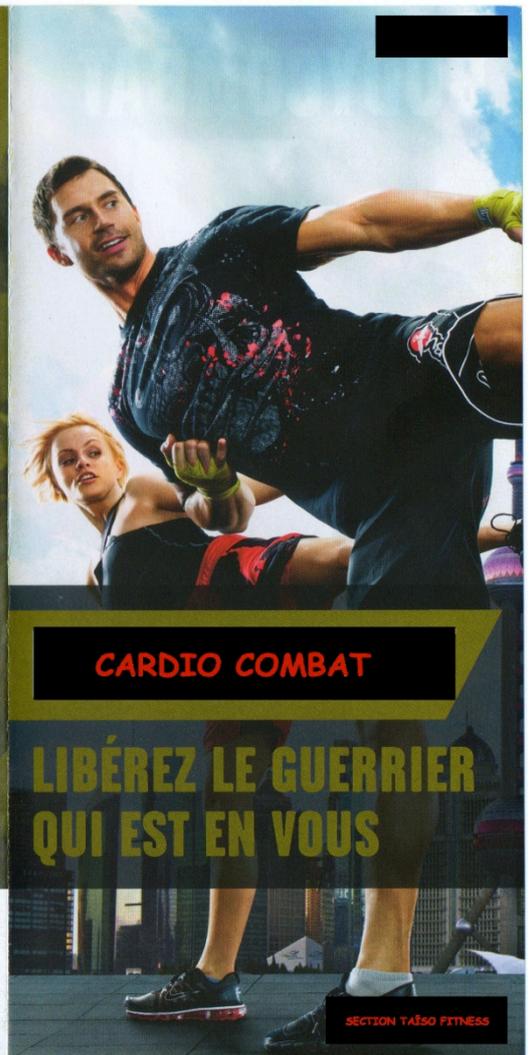
Des chaussures de sport et une tenue de sport confortable. Vous allez transpirer, aussi apportez une serviette et une bouteille d'eau.

CARDIO COMBAT M'AIDERA-T-IL À ME DÉFENDRE ?

CARDIO COMBAT est un programme de fitness sans contact, pas un programme d'autodéfense. Mais une bonne condition physique est un atout dans n'importe quelle situation.

SECTION TAÏSO FITNESS

CARDIO COMBAT



CARDIO COMBAT

**LIBÉREZ LE GUERRIER
QUI EST EN VOUS**

SECTION TAÏSO FITNESS