

BASE

Adventure

100% action

SPORT

PREPARATION PHYSIQUE
Individualisé / Groupe



- . Cardio
- . Gainage
- . Proprioception
- . Tout Niveaux

PREPARATION SPORTIVE
A AMELIE - CERET



Préparation Physique Générale



Sur PISTE, STADE ou NATURE, préparez-vous physiquement afin de parfaire votre condition.

Objectif trail ou toute autre activité sportive, nous établissons des tests spécifiques afin de cibler un entraînement à effectuer.

Venez tester votre cardio, votre renforcement musculaire, votre souplesse ou encore votre équilibre.

Partout où vous vous trouvez, nous adoptons la solution idéale d'entraînement.

Seul ou en groupe, laissez parler vos envies sportives.

Caractéristiques :

Seul ou en groupe, tous les exercices et les conseils sont individualisés.

Public : Tout public

Durée : ½ journée avec séance spécifique complète
(Cardio/Gainage/Equilibre/Pliométrie...)

Lieu : Amélie les Bains et partout ailleurs

Tarif: 35€