

SMALL GROUPS TRAINING

Metabolik vous propose des cours en petits groupes, façon cours personnalisés. Optimisez votre entraînement, améliorez vos capacités physiques et votre bien-être, encadré par nos coachs qualifiés. Le partage, l'énergie et la motivation du groupe en font la catégorie d'activités la plus efficace pour obtenir des résultats sport et santé !

GROUPE COACHING

Découvrez tous les univers Metabolik lors de nos séances coachées en petits groupes. Musculation, cardio-training, fonctionnel... Une séance adaptée à vos besoins du moment.

TRX

Mobilité, équilibre, renforcement musculaire, gainage... Le TRX améliorera votre posture et votre condition physique en faisant travailler tous les muscles de votre corps, les plus visibles comme les plus profonds.

HIIT

"High Intensity Interval Training", savant mélange de renforcement musculaire, essentiellement au poids de corps et d'entraînement cardio. Se défouler, perdre du poids, sculpter son corps... c'est ce que vous promet le HIIT !

FUNCTIONAL TRAINING

Le Functional Training est composé de mouvements de gymnastique, de conditionnement cardio-vasculaire, et d'haltérophilie. Un entraînement ludique à chaque fois différent, adapté en 2 niveaux afin d'améliorer votre posture et santé.

STRETCHING-MOBILITÉ

Aisance gestuelle, stretchings, massage... Déverrouillez vos articulations, apprenez à vous étirer ou récupérez efficacement de vos séances d'entraînement avec vos coachs.

HALTÉRO

Entraînement spécifique du développement de la force en s'initiant et se perfectionnant sur les 2 mouvements olympiques : L'arraché et l'épaulé jeté. Soyez plus fort !

WWW.METABOLIK.FR

724, AVENUE DU CLUB HIPPIQUE
13100 AIX-EN-PROVENCE
04 42 38 62 48

METABOLIK

SPORTS CLUB

SMALL GROUPS TRAINING

LEMBLE Sprint

Cours de bike de 30 mn en musique basé sur de hautes intensités. Plusieurs phases se succéderont en travaillant sur la vitesse, la puissance et la force musculaire.

Faites augmenter votre métabolisme de base grâce à un travail en fractionné.

LEMBLE RPM

Grimpez sur votre vélo pour une virée de 45 min en basant votre vitesse et votre résistance sur le tempo de la musique. Guidé par votre coach vous allez parcourir des terrains vallonnés, des montagnes ainsi que des routes en contre la montre ! A vos vélos !

HEX

Human Body Exercise, entraînement se basant sur 30 mn d'effort effectif par un enchaînement d'exercices en musique. Mettant en avant leur expérience sportive à part entière, les cours HBX se déclinent en 3 catégories :

HEX FUSION

Le plus intense des cours HBX, enchaînant des exercices à haute intensité avec votre poids de corps ou en utilisant du matériel spécifique comme les Kettlebells, les sangles TRX ou encore le slam Ball.

HEX MOVE

Cours HBX utilisant prioritairement les sangles de suspension pour un renforcement musculaire global et sans impact, ainsi que du petit matériel.

HEX BOXING

Savant mélange de mouvement de sport de combat et de renforcement musculaire, parfait pour se défouler après une dure journée, ce cours permet de s'exercer sur les différentes disciplines des sports de combat (boxe anglaise, boxe thai, jujitsu...)



PLANNING

