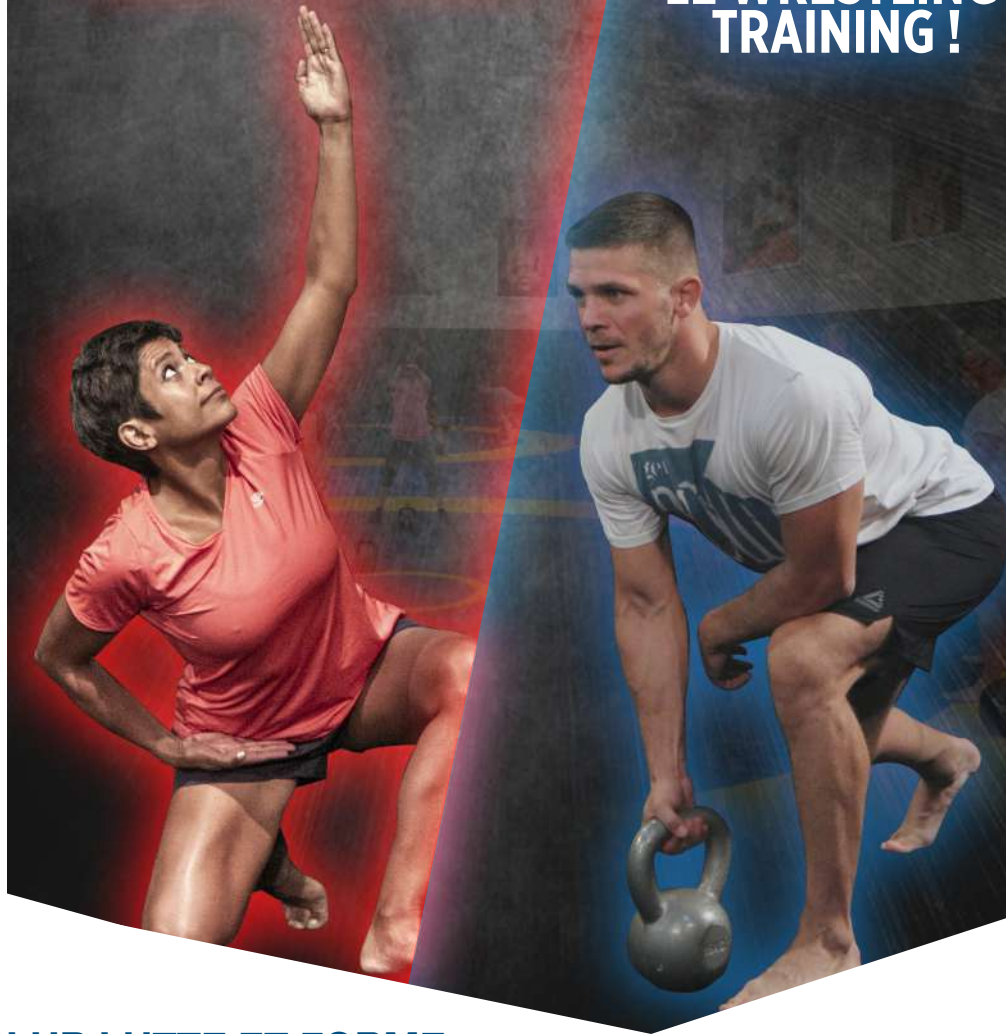


**PRENEZ SOIN DE
VOTRE SANTÉ AVEC**

**LE WRESTLING
TRAINING !**



**CLUB LUTTE ET FORME
MONTCEAU**

COMPLEXE SPORTIF DU POULOUX

CONTACTS

José Teixeira : 06 84 81 72 81

Joël Coffard : 06 79 7 50 78

Qu'est-ce-que le WRESTLING TRAINING?

C'est un entraînement basé sur des mouvements de lutte qui se déroule en petits groupes et en musique.

Ce programme étudié scientifiquement pour apporter une meilleure forme et force physique, vous permet d'obtenir plus de résultats plus rapidement... le tout avec plus de motivation !

Que vous soyez athlètes, anciens compétiteurs ou tout simplement amateurs de sport, le Wrestling Training est fait pour vous !

Sur des périodes courtes de 30mn, vous allez solliciter intensément vos capacités physiques et psychologiques. Que vous ayez une approche physique, esthétique, ou que vous souhaitiez simplement vous défouler, vous obtiendrez dans tous les cas des résultats rapides !

Le programme saura respecter votre condition physique en vous plaçant par niveau à l'issue d'un test d'évaluation effectué lors de votre premier entraînement. Des tests intermédiaires vous permettront d'évaluer vos progrès au fur et à mesure des séances pour rester motivé(e).

Les bénéfices apportés par le Wrestling Training sont :

- **La perte de poids** : plusieurs études ont démontré que l'on brûle plus de graisse avec de l'interval training que sur un entraînement de longue durée. Alors le Wrestling Training alterne des périodes intenses avec des périodes de récupération qui augmentent la consommation d'énergie et de graisses pendant et après l'exercice, et ce jusqu'à 48 heures après.

Résultat : des calories brûlées pendant et après l'entraînement !

- **L'augmentation de la force** : les exercices fonctionnels avec Kettlebell et ballons lestés permettent un travail de force individualisé, particulièrement efficace avec des poids modulables adaptables à chacun, qui vont jusqu'à stimuler 40% de fibres musculaires en plus. L'équilibre des chaînes musculaires antérieures et postérieures est respecté.

Résultat : plus de force et moins de blessures !

- **L'amélioration de la coordination et de la mobilité** : un travail sur 3 plans, sagittal, frontal, et transversal, qui va stimuler votre coordination entre le haut et le bas du corps. Des exercices basiques pour une préparation physique sécurisée.

Résultat : un renforcement de la stabilité articulaire, de la santé en général et du système immunitaire !

- **La puissance cardiaque** : avec un travail au seuil anaérobie, ce programme d'entraînement va booster votre endurance et votre résistance cardiovasculaire. Chaque séance permet de se dépasser grâce à des exercices modulables en fonction de votre niveau physique.

Résultat : vous ne voyez pas le temps passer, et vous êtes toujours en situation de réussite !

Séance le Jeudi de 19h à 19h45
Chèques et Coupons Sport acceptés