

OUTDOOR TRAINING



- En tant que sportif vous pouvez éventuellement être réfractaire au travail en salle suite à une mauvaise expérience, ou en imaginant que ce type d'entraînement proposé est trop éloigné de vos activités habituelles ou simplement car les salles de Fitness dites «classiques» ne proposent pas forcément des activités en adéquation avec vos besoins spécifiques.

- Vous méritez un **ENTRAINEMENT DE HAUT NIVEAU:**

- **PHYSIQUE,**
- **TECHNIQUE**
- **MENTAL**

- Que ce soit pour l'activité sportive pour tous jusqu'aux sportifs de compétitions, il est difficile de progresser et ce, quelque soit également votre charge d'entraînement hebdomadaire.

Seule une préparation parfaitement ciblée vous permettra d'améliorer vos résultats et performances.

- Ciblez un muscle ou un groupe musculaire, coordonnez vos mouvements, régulez votre rythme cardiaque.

- Des programmes complets, spécifiques et/ou sur mesure sont à votre disposition par l'intermédiaire de différentes activités à La Villa et en extérieur en fonction de vos objectifs et/ou de votre discipline sportive.

- Nous proposons non seulement des solutions totalement inédites, mais également des équipements et une méthodologie aux antipodes des prestations habituellement proposées dans les clubs de forme.

- Nous concevons des séances alliant un travail sur des appareils et/ou avec du matériel spécifique et des ateliers en extérieur en utilisant les éléments pour organiser des circuits training.

- Ce type d'entraînement a pour but :

Que toutes les chaînes musculaires reprennent leurs fonctions et travaillent en synergie, ainsi, le métabolisme augmente.

Que le corps tout entier se gaine pour des performances sportives inédites en réelle progression.