



DISQ TRAINING

- L'un des objectifs du **Système Disq** est de **réduire l'écart entre les athlètes professionnels et le plus grand nombre d'entre nous** et ce, en toute sécurité par un suivi très spécifique et adapté.

La méthodologie et **technique** spécifique à été **développée en collaboration avec les meilleurs athlètes professionnels dans le monde** et basées sur des principes de formation et d'entraînement éprouvés.

- **Nos séances et nos programmes avec le DISQ vous permettent de découvrir une nouvelle façon de s'entraîner**, de se fixer des défis et de **maximiser vos résultats tant sur le plan cardio-vasculaire que renforcement musculaire.**

- **Les entraînements avec le Disq tiennent compte de votre niveau de forme physique** et vos objectifs à court et long terme.

L'objectif est de vous aider à **améliorer votre niveau de condition physique générale, votre force, votre tonus musculaire, et/ou pour les sportifs, vous aider à supporter des entraînements plus intenses** lors de vos séances à La Villa ou dans votre sport à l'extérieur.

- Le DISQ utilise pour point de départ des mouvements fonctionnels et les rend plus efficaces.

- **La résistance est réglable à volonté de façon individuelle** et ce, à n'importe quel moment pendant ou entre les exercices.

- Le Système DISQ vous permet de vous entraîner en Interval Training et ce, quelque soit votre niveau de forme.

- **Nous proposons des séances dans la Functional Zone à *La Villa* ou en extérieur** et ce, en séances **privées, semi-privées** (à 2 ou 3 personnes) **ou en groupe.**

