

FITNESS- MUSCULATION

C.P.B

FITNESS- MUSCULATION

"L'esprit CPB c'est... un lieu, une ambiance familiale
et 14 cours collectifs pour vous sentir au top!"



180 € la saison
+ 10 € de frais d'adhésion
pour premier dossier

50 RUE BERSOT, 25000 BESANCON

CONTACT :

CPBESANCONLUTTE@GMAIL.COM

03.81.81.36.23

WWW.CPBESANCONLUTTE.COM



Lundi

12h30 à 13h15 Tabata / circuit training
18h à 19h Cross training
19h à 20h Tabata

Thomas
Cédric
Cédric

Mardi

11h à 11h45 Mobility Flow
12h à 12h45 Abdos-fessiers / body cult
12h45 à 13h30 Toni'form / cardio / renfo musculaire
17h30 à 18h30 Streching mobilité
18h30 à 19h15 Wrestling circuit

Laura
Laura
Laura
Thomas
Thomas

Jeudi

12h à 12h45 Abdos-fessiers / body cult
12h45 à 13h30 Cardio ou ateliers
17h30 à 18h30 Cours Zen (Taïshi Yoga Pilate)
18h30 à 19h15 Wrestling circuit

Lilian
Lilian
Lilian
Thomas

Vendredi

11h30 à 12h30 Toni'form
12h30 à 13h15 Tabata / cross training

Lilian
Thomas





NOS COACHS



Nos petits nouveaux !



LILIAN

- Renforcement musculaire
- Etirements et souplesse des membres inférieurs
- Hypertrophie (prise de masse musculaire)

LAURA

- Cross training
- Danse
- Yoga / stretching

THOMAS

- Préparation physique liée à la performance
- Haltérophilie/culturisme
- Cross training
- Entraînement fonctionnel et prévention traumatologique

CÉDRIC

- Coaching personnalisé
- Prise de masse / perte de poids
- Redressement et renfo du buste pour les personnes présentant d'importantes courbures dorsales

Détails des cours

Mobility flow : une série de postures naturelles et ancestrales basées sur le poids de corps. Cette méthode exploite la fluidité du mouvement : une pratique qui combine des enchaînements de mouvements complexes et toniques tout en stabilité.

Stretching : Le stretching ou étirement est une discipline structurée conçue par des kinésithérapeutes. Son objectif est de tendre, d'assouplir, d'étirer les tissus organiques

Tabata : La méthode Tabata est une séance d'entraînement à haute intensité 20 scd d'effort 10 scd de récup et répété au moins 8 fois.

Wrestling circuit : Entraînement fitness et cardio. Le cours se fait en musique. Vous utiliserez des "medecine balls" (ballons lestés) et des kettlebells pour vous renforcer musculairement.

Toni'form : série d'exercices sollicitant un travail sur différentes zones, avec altères ou non.

Zen : Assouplissements, relaxation et exercices de respiration.

Musculation

Horaires :

Du lundi au vendredi

9h 14h 16h 20h

Le samedi & dimanche

9h 12h



**STAFF
ACCOMPAGNANT**

Votre adhésion vous donne l'accès au sauna compris
à partir de 11h

Des baskets propres et une serviette personnelle sont
obligatoires



Suivez-nous



Cpb Lutte - Musculation - Cours collectifs



Cpb lutte



CPB Lutte Besançon



@cpbesancon

www.cpbesanconlutte.com