

PENALTY BOX

Qu'est-ce que c'est ?

La Penalty Box est à la fois une échelle d'agilité et un obstacle. Elle utilise quatre carrés pour remplacer l'échelle d'agilité. Elle se plie facilement en obstacle et se range sous la forme d'un L.

Vous n'avez besoin que d'1m² pour pouvoir vous entraîner avec la Penalty Box.

Penalty Box vous permet d'effectuer des trainings avec votre poids de corps ou de vous entraîner avec des poids ou charges. Vous aurez ainsi la chance de pouvoir effectuer pas moins de 119 exercices pour augmenter votre forme et votre condition physique avec votre coach.

Quels bénéfices vais-je en tirer ?

Penalty Box est idéal pour :

- ⇒ Muscler vos fessiers, mollets, cuisses, dos
- ⇒ Renforcer vos abdominaux et avoir un ventre plat
- ⇒ Muscler vos épaules, vos bras, vos pectoraux
- ⇒ Développer votre endurance musculaire
- ⇒ Développer votre endurance cardiaque
- ⇒ Développer votre capacité cardiaque et pulmonaire
- ⇒ Travailler vos appuis dans toutes sortes de sports : idéal pour le football, le soccer, le handball, le rugby, la boxe, les sports de combat, les arts martiaux, rock sauté, etc...
- ⇒ Augmenter votre rapidité et votre vélocité



RENFO :



CARDIO :



CAP CORPS



FITNESS – DANSE ARTISTIQUE – **CARDIO** – DANSE DE COUPLE – RENFORCEMENT