



FORME &  
BIEN ÊTRE

## PREPARATION PHYSIQUE

Notre programme de préparation physique et d'entraînement musculaire repose sur un enchaînement de mouvements fonctionnels variés, de forte intensité.

Pratiqué régulièrement, il renforce l'endurance cardio vasculaire et respiratoire, le développement musculaire, la vitesse, la force, la souplesse, la puissance, l'agilité, l'équilibre et la coordination.

Nos cours sont basés sur des mouvements naturels du corps (pousser, tirer, lancer, soulever), incitant les pratiquants à surtout travailler leurs faiblesses tout en développant leurs forces.

Du Lundi au Jeudi	11h30-13h30 16h30-18h30 ou sur RDV	Renforcement musculaire Accompagnement et programme personnalisé
Mardi et Jeudi	18h15-19h00	Cross-Training

### Equipe technique

**Gaëlle Perdereau**  
Diplômée d'Etat BPJEPS

### Tarifs 16 ans et +

245€ l'année  
de septembre à juin

Assurance et frais de  
dossier non compris

A l'unité : 10 €

Certificat médical obligatoire



Dojo des Phoenix  
25 rue des Acacias - 72000 Le Mans  
02 43 57 04 34  
[www.dojodesphoenix.com](http://www.dojodesphoenix.com)