

SPORT, BIEL/BIENNE

# TRX SUSPENSION TRAINING (EINSTEIGER\*NNEN/DÉBUTANT(E)S

Le TRX Suspension Training est un entraînement pour tout le corps efficace, intense et qui permet, en plus d'une vaste gamme de mouvements et d'exercices, également une variation quasi illimitée en jouant sur l'angle de mouvement et les postures. Le corps est sollicité dans son ensemble: tous les exercices développent et entraînent non seulement la force et l'endurance, mais ils améliorent également la stabilité de base, l'agilité, la coordination et l'équilibre. Grâce à cette nouvelle technique d'entraînement, vous améliorerez rapidement et en toute sécurité votre forme physique, votre silhouette tout en optimisant votre posture centrale!

L'entraînement TRX Suspension permet, grâce à son catalogue complet et varié d'exercices, de focaliser sur une orientation ciblée selon les conditions et les besoins individuels. Toute personne – indépendamment du sexe, de l'âge et de la forme physique – trouvera aisément dans le TRX Suspension Training un programme spécifique adéquat et des exercices adaptés à ses besoins. C'est une activité physique dynamique, ludique, idéale à exercer comme loisir mais aussi une activité idéale pour des athlètes de haut niveau, pour petits et grands, pour des personnes en surpoids ou encore des personnes diminuées physiquement, par exemple engagées dans une réhabilitation ou après un maladie.



## CONTACT

Pilates  
Oberer Quai 51 / Quai du Haut 51  
2502 Biel/Bienne  
[pilates-biel.ch](http://pilates-biel.ch)

## HORAIRES D'OUVERTURE

Du 12 avr. 2024 au 5 juil. 2024  
Lundi - Dimanche

17:30 - 18:30

