

BOOTCAMP POMPADOUR ULTIMATE 2014

PLANET
FITNESS

Un nouveau Bootcamp pour cette nouvelle édition du séjour le plus mythique du fitness pour vivre une expérience unique

25 Mai
au
28 Mai

POMPADOUR, c'est du sport, des efforts, de l'énergie dans 5 bootcamps !

Commando

Combat

NEW

Lesmills Academy

Cross Training

Dance

Toutes les meilleures techniques d'entraînement et de préparation physique, encadrées par des intervenants reconnus mondialement dans leurs disciplines, ceci dans le magnifique cadre du CLUB MED DE POMPADOUR EN CORRÈZE.

NOUVEAU



LES MILLS ACADEMY - Du 25 Mai au 1er Juin

Session de formation accélérée aux concepts LESMILLS pour une reconversion professionnelle réussie !

Au programme : BODYPUMP™, BODYCOMBAT™, BODYBALANCE™, BODYJAM™ ET BODYATTACK™.

Les candidats sont évalués sur leurs capacités physiques propres aux 5 programmes travaillés. Ils feront ensuite l'apprentissage des 5 Clés de l'Enseignement LESMILLS analysées et mises en pratique tout au long de la semaine. Science de l'entraînement, principes de communication, culture et spirit LESMILLS, Essence et bénéfices des programmes,... les candidats seront plongés dans l'univers et l'expertise LESMILLS auprès de Formateurs reconnus internationalement.

LES MILLS ACADEMY est un tournant dans la vie de ses participants !



Des Bootcamps qui ont fait leurs preuves



Parcours du combattant, course d'orientation, kravmaga, cours de self-defense, cours de camouflage, parcours S.W.A.T (tir), bivouac, gestion du stress en piscine, paintball en team building... Initiation à la survie.

Dépassement de soi assuré dans cet entraînement 100% Army !



Ne plus jamais baisser la tête face à l'adversité, sortir vainqueur d'un duel et remporter ce combat quotidien qu'est la vie, ce sera désormais possible grâce au BOOTCAMP COMBAT.

AU PROGRAMME

Lutte Olympique, Boxe Anglaise, Karaté, Self-Defense. Avec Steeve Guenet, champion olympique de lutte et Christophe Pinna, champion du monde de karaté, Myriam LAMARE Championne du monde de Boxe Anglaise ...



Méthode d'entraînement physique regroupant des exercices de différentes disciplines, permettant ainsi d'améliorer les performances globales des sportifs.

AU PROGRAMME

Découverte des dernières tendances du coaching sportif lors de mises en pratique et de séminaires : DISQ, Bulgarian Bag, TRX, Kettlebells, Circuit Training, Lebert Fitness, Freeform Board, ViPR, HIIT, BODY BOXE, Trigger Point.



RAGGA DANCE HALL, HOUSE, SALSA, SAMBA et HIP-HOP et cours d'expression scénique et corporelle.

Prêt à relever le défi ?

PLUS D'INFO SUR WWW.FITNESS.FR/POMPADOUR/