

Les thèmes en Calisthenics

CONDITIONNING

IDÉAL POUR DÉBUTER !

Idéal pour les débutants qui veulent découvrir les bases de la discipline et améliorer leur condition physique. On aborde la préparation physique de base qui vous permettra de réussir vos Traction, les Dips, les pompes et d'aller plus loin en Callisthenics ! Il y'a une version avancée du cours pour ceux qui réalisent déjà ces mouvement et souhaitent accroitre Force & Endurance musculaire.

HANDSTAND

ADAPTÉ À TOUS LES NIVEAUX !

Apprenez le Handstand (*Inversions/ATR/Poirier*) ; le cours débutant vous permettra de mettre en place les bases jusqu'à la réussit du mouvement. Le cours avancée vous permet de vous perfectionner et d'aller plus loin sur des mouvements tel que la **Handstand Press**, la **Handstand Pushup**, le **Handstand One-Arm**, le **Handstand One Arm Flag**, le **Japanese Handstand**, etc...

FLAG

APPRENDS À FAIRE LE DRAPEAU !

Cours où l'on aborde des mouvements tel que le "Human Flag" (Drapeau Humain) ou encore les variantes du mouvements tel que le "Dragon Flag" et le "Shoulder Flag". Ce cours te permettra de gagner en posture, en technique, en mobilité et bien entendu en force sur cette catégorie de mouvements ! (On les retrouve aussi dans le thème : **Statics Pull**)

MUSCLE-UP

RÉUSSIS LE MUSCLE-UP !

Séance axée sur le Muscle-up, sur les anneaux et sur la barre fixe. Que ce soit pour évoluer vers le Muscle-Up ou le perfectionner, vous aurez besoin de technique, de posture, de mobilité et de force spécifique.

STREET LIFTING

EXCELLENTE PRÉPA POUR LE STATIC / IDÉALE POUR ACCROITRE LA FORCE !

Séance principalement lestée dans le but d'améliorer sa force sur les 4 principaux mouvement du Street Lifting : Le Muscle-up, La Traction, Le Dips, Le Squat. Le Street Lifting peut également représenter une bonne Préparation Physique en soutien au Static !

STATIC-PULL

RÉUSSIS LE FRONT LEVER ET TOUTES LES AUTRES FIGURES DE FORCES EN PULL

Figures & mouvements de force de type "PULL" - On y aborde le Front Lever, Le Human Flag, le Muscle-up ainsi que tous les autres mouvement issus du "PULL"

STATIC-PUSH

RÉUSSIS LA PLANCHE ET TOUTES LES AUTRES FIGURES DE FORCES EN PUSH

Figures & mouvements de force de type "PUSH" - On y aborde la Planche, la Handstand Pushup, le Back Lever ainsi que tous les autres mouvement issus du "PUSH"

FREESTYLE

FREESTYLE = HANDSTAND + STATIC + DYNAMIC

Le Freestyle regroupe le Handstand, Le Statics & le Dynamics (figures accrobatiques). Lors de la séance on réalise de la pratique et des enchainements de mouvements.