

LUNDI

7h :
Cross Training (60')

8h :
Cross Training (60')

12h 30 :
Cross Training (60')

17h :
Cross Training (60')

18h :
Cross Training (60')
Pole Dance (60')

18h30 :
MMA (90')

19h :
Cross Training (60')

19h15 :
Hatha Yoga (45')

20h :
Cross Training (60')
Jiu-Jitsu Brésilien (90')

MARDI

7h :
Cross Training (60')

8h :
Cross Training (60')

12h15 :
Jiu-Jitsu Brésilien (90')

12h30 :
Cross Training (60')

17h :
Cross Training (60')

18h :
Cross Training (60')

18h15 :
Pilates (45')

18h30 :
Grappling (90')

19h :
Cross Training (60')

19h15 :
Hatha Yoga (45')

20h :
Cross Training (60')
MMA (90')

MERCREDI

7h :
Cross Training (60')

8h :
Cross Training (60')

12h30 :
Cross Training (60')
Yoga Vinyasa (45')

17h :
Cross Training (60')

17h30 :
MMA Femmes (60')

18h :
Cross Training (60')

18h15 :
Pole Dance (60')

18h30 :
MMA (90')

19h :
Cross Training (60')

19h30 :
Yoga Vinyasa (45')

20h :
Cross Training (60')
Jiu-Jitsu Brésilien (90')

JEUDI

7h :
Cross Training (60')

8h :
Cross Training (60')

12h15 :
Jiu-Jitsu Brésilien (90')

12h30 :
Cross Training (60')

17h :
Cross Training (60')

17h30 :
Atypical Balance (45')

18h :
Cross Training (60')

18h30 :
Jiu-Jitsu Brésilien (90')
Yoga Vinyasa (45')

19h :
Cross Training (60')

19h30 :
Pilates (45')

20h :
Cross Training (60')
Jiu-Jitsu Brésilien (90')

VENDREDI

6h15 :
Jiu-Jitsu Brésilien (90')

7h :
Cross Training (60')

8h :
Cross Training (60')

12h30 :
Cross Training (60')

17h :
Cross Training (60')

18h :
Cross Training (60')

18h15 :
Pilates (45')

18h30 :
Grappling débutants (90')

19h :
Cross Training (60')

19h30 :
Pole Dance (60')

20h :
Cross Training (60')
Jiu-Jitsu Brésilien (90')

SAMEDI

9h :
Cross Training (60')
JJB débutants (90')

10h :
Cross Training (60')
Grappling (90')

DIMANCHE

10h :
Cross Training (60')

11h :
Cross Training (60')

17h :
Jiu-Jitsu Brésilien (90')

18h30 :
Grappling (90')

Cross

Salle de yoga

Dojo



ATYPICAL TRAINING



32 rue jacquard, 38100 Grenoble



04 76 29 01 21



contact@atypical-training.fr



www.atypicaltraining.fr



atypical_training



CROSS TRAINING

- **CROSS TRAINING** : DISCIPLINE COMPLÈTE FAISANT TRAVAILLER L'INTÉGRALITÉ DU CORPS À TRAVERS : LA FORCE, L'ENDURANCE, L'AGILITÉ, L'ÉQUILIBRE, LA VITESSE, LA PUISSANCE, LA PRÉCISION ET LA COORDINATION.



BIEN-ÊTRE

- **YOGA** : DISCIPLINE DU CORPS ET DE L'ESPRIT UTILISANT POSTURES PHYSIQUES, PRATIQUES RESPIRATOIRES, MÉDITATION, ET RELAXATION.
- **PILATES** : GYMNASTIQUE COMBINANT DES EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE, DE FLEXIBILITÉ, DE RESPIRATION ET DE POSTURE.
- **POLE DANCE** : DANSE ACROBATIQUE AUTOUR D'UNE BARRE VERTICALE.



SPORTS DE COMBAT

- **MMA** : COMBINAISON DE COUPS DE POINGS, DE PIEDS, AINSI QUE DES TECHNIQUES DE GRAPPLING.
- **JIU-JITSU BRÉSILIEN / GRAPPLING** : ART MARTIAL AXÉ SUR LE COMBAT AU SOL ET LES TECHNIQUES DE SOUMISSION, COMME LES CLÉS ET LES ÉTRANGLEMENTS. (GRAPPLING = SANS KIMONO)