



# TRX FORCE CONCEPT

Le TRX est un système qui a été mis au point par un commando des navy seal pour permettre à son équipe de rester en forme physique avec son propre poids de corps.

Aujourd'hui, les débutants comme les sportifs de haut niveau peuvent renforcer leur musculature sans poids additionnels, le TRX permet une prise de conscience proprioceptive de l'environnement, de son propre corps et améliore la force fonctionnelle.

Mardi de 12h30 à 13h15

Cours très complet accessible dès 18 ans

Pas d'engagement à l'année, mais par mois on est libre d'arrêter ou de continuer comme bon nous semble.

**RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE**

---

**SALLE EQUIPEE**

---

**CHF.100.- (PAR MOIS)**

---



**ASS ACADEMIE DE  
SECURITE SARL**

16 Faubourg de Cruseilles  
1227 Carouge  
tél. 022 301 56 25

[www.acasuisse.ch](http://www.acasuisse.ch)