

PLANNING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN						
07 H 15		07H15-08 H00 MOVE	07H15-08 H00 HIIT		07H15-08 H00 BURN	
09 H 15	09H15-10H00 HIIT		09H15-10H00 CORE & MOBILITY	09H15-10H00 MOVE		09H15-10H00 MOVE
10 H 00		10H00-11H00 SENIORS			10H00-11H00 SENIORS	10H00-11H00 HYROX
11 H 10						11H10-11H55 CORE & MOBILITY
11 H 55						11H55-12H40 HIIT
MIDI						
12 H 15	12H15-13H00 STRONG	12H15-13H00 HIIT	12H15-13H00 MOVE		12H15-13H00 HYROX	
14 H 00			14H00-15H00 TEENS			
SOIR						
17 H 00	17H00-17H45 MOVE	17H15-18 H15 HYROX	17H00-17H45 HIIT	17H15-18 H15 STRONG	17H00-18 H00 HYROX	ACCUEIL & INFOS Lun-Ven 16h00 - 20h00 Samedi 09h00 - 13h00 COACHING PERSONNEL Lun-Ven 07h00 - 21h00 Samedi 08h00 - 15h00
17 H 4 5	17H45-18 H45 HYROX		17H45-18 H45 BURN		18 H15-19H15 STRONG	
18 H 3 0	18 H55-19H40 HIIT	18 H30-19H30 STRONG	18 H55-19H40 MOVE	18 H30-19H30 HYROX		
19 H 15	19H40-20H40 ATHX	19H45-20H30 HIIT	19H40-20H40 ATHX	19H45-20H30 HIIT	19H15-20H00 MOVE	



DESCRIPTIF DES SESSIONS



CORE & MOBILITY	Les bases du fonctionnement de votre corps avec une séance renforçant la sangle abdominale et améliorant votre mobilité et flexibilité générale. FORCE CARDIO MOBILITÉ	HYROX	Session hybride entre course à pied et mouvements fonctionnels à intensité maximale. FORCE CARDIO MOBILITÉ
MOVE	Un corps en meilleure santé grâce au renforcement des postures, du gainage et de la stabilité. FORCE CARDIO MOBILITÉ	ATHX	Force, puissance et résistance pour améliorer vos qualités et vos performances physiques. FORCE CARDIO MOBILITÉ
HIIT	Un circuit training mêlant renforcement musculaire et cardio-vasculaire pour un entraînement complet. FORCE CARDIO MOBILITÉ	SENIORS	Restez en forme au-delà de 60 ans : préservez votre capital santé, votre équilibre et votre coordination. FORCE CARDIO MOBILITÉ
STRONG	Développez et renforcez vos muscles grâce à la musculation fonctionnelle et redessinez votre corps. FORCE CARDIO MOBILITÉ	TEENS	Pour les ados de 12 à 15 ans : bouger et transpirer tout en apprenant les bonnes bases techniques. FORCE CARDIO MOBILITÉ
BURN	Améliorez votre condition physique, boostez votre système cardio-vasculaire et perdez du poids durablement. FORCE CARDIO MOBILITÉ		
COACHING PERSONNEL	Un coach personnel et un programme d'entraînement entièrement individualisé, pour les personnes ayant un objectif spécifique, un emploi du temps chargé et des horaires limités. Réservation directement avec votre coach personnel entre 07h et 21h du lundi au vendredi, et de 08h à 15h le samedi.		
OPEN GYM	Accès libre à l'espace d'entraînement, hors des plages de coaching groupes, pour un entraînement en autonomie. Sur réservation.		

VENDENHEIM

Planning sur réservation via notre application ou sur performcoaching.fr — modifiable à tout moment.

TÉLÉCHARGER
L'APPLICATION
XPLORE

