

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	07H15-8H00 MOVE	07H15-8H00 HIIT		07H15-8H00 BURN	09H00-09H45 MOVE
9H15-10H00 HIIT	10h00-11H00 SENIORS	9H15-10H00 PILATES	9H15-10H00 MOVE	10h00-11h00 SENIORS	09H45-10h15 MOBILITY
12H15-13H00 STRONG	12H15-13H00 HIIT	12H15-13H00 MOVE		12H15-13H00 HYROX	10H30-11H30 HYROX
		14H00-15H00 TEENS			11H30-12H00 CORE
					12H15-13H00 HIIT
17H15 - 18H00 MOVE	17h15-18h15 HYROX	17H15-18H00 HIIT	17h15-18h15 STRONG	17H15-18H15 HYROX	ACCUEIL ET INFOS
18h15-19h15 HYROX	18H30-19H30 STRONG	18H15-19H15 BURN	18h30-19h30 HYROX	18H30-19H30 STRONG	<i>Lundi au Vendredi</i> 16h00 - 20h00
19H30 - 20H30 ATHLETIC	19H45-20H30 HIIT	19H30-20H30 STRONG	19h45 - 20h30 MOVE	19H45-20H30 HIIT	<i>Samedi</i> 08h00 - 13h00

DESCRIPTIF DES SESSIONS

HYROX

HYROX est une session hybride entre **course à pied** et **mouvements fonctionnels** à **intensité maximale** !

BURN

Améliorez votre **condition physique**, booster votre **système cardiovasculaire** et **perdez du poids** durablement

STRONG

Développez et renforcez vos muscles grâce à la **musculature fonctionnelle** et **redessinez votre corps**

ATHLETIC

Force, puissance et **résistance** pour améliorer vos qualités physiques et améliorer vos **performances physiques**

MOBILITY

Souplesse, auto-massages et **mobilité articulaire** pour récupérer de vos entraînements et **réduire les douleurs**

PILATES

Respiration, gainage profond, posture et mobilité. Idéale pour **tonifier**, équilibrer et **prévenir les douleurs**.

COACHING PERSONNEL

Un **coach personnel** et un **programme d'entraînement complètement individualisé** pour les personnes ayant un **objectif bien 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

HIIT

Un **circuit training** mêlant **renforcement musculaire** et **cardiovasculaire** pour un entraînement complet.

MOVE

Un corps en meilleure santé grâce au renforcement des **postures**, du **gainage** et de la **stabilité**

CORE

Renforcez votre **sangle abdominale** grâce à une session ciblée sur les abdominaux et le **renfort de la colonne vertébrale**.

TEENS

Pour les **ados de 12 à 15 ans**. Bouger et transpirer tout en apprenant les **bonnes bases techniques**.

SENIORS

Restez en forme **au delà de 60 ans**, conservez votre **capital santé**, votre **équilibre** et votre **coordination**

