

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|
| | 7H15-8H00 HIIT | 07H15-08H00 PILATES | 07h15-08h15 BURN | 7H15-8H00 MOVE | 09H00-09h45 MOVE |
| 09H15-10H00 MOVE | 10h00-11h00 SENIORS | 09H15-10H00 MOVE | 9H15-10H00 HIIT | 10h00-11h00 SENIORS | 09H45-10h15 MOBILITY |
| 12H15-13H00 BURN | 12H15-13H00 HIIT | 12h15-13h00 HYROX | 12H15-13H00 STRONG | | 10H30-11H30 HYROX |
| | | 16H00-17H00 TEENS | | | 11H45-12H30 HIIT |
| 17H15-18H15 STRONG | 17H15-18H15 BURN | 17H15-18H15 STRONG | 17H15-18H00 MOVE | 16H30-17H30 STRONG | 12H30-13H00 CORE |
| 18h30-19h30 HYROX | 18h30-19H30 STRONG | 18H30-19H15 HIIT | 18H15-19H15 BURN | 17H45-18H45 HYROX | ACCUEIL ET INFOS |
| 19h45-20h30 MOVE | 19H45-20H45 HYROX | 19H30 - 20H30 ATHLETIC | 19H30-20H15 PILATES | 19H00-20H00 ATHLETIC | <p><i>Lundi au Vendredi</i> 16h00 - 20h00</p> <p><i>Samedi</i> 09h00 - 13h00</p> |

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 **musculation fonctionnelle** et **re dessinez 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 entraînement 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 limitées**. Réservation directement avec votre coach personnel entre 07h et 21h du lundi au vendredi et de 07h 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**