

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	Lundi au Vendredi 16h00 - 20h00 Samedi 09h00 - 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 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**

