

PLANNING COACHING GROUPE

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



SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2025

Planning sur réservation via notre application ou sur performcoaching.fr - Modifiable à tout moment

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**



SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2025

Planning sur réservation via notre application ou sur performcoaching.fr - Modifiable à tout moment