

PLANNING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN						
07H15		07H15-08H00 MOVE	07H15-08H00 HIIT		07H15-08H00 BURN	
09H15	09H15-10H00 HIIT		09H15-10H00 PILATES	09H15-10H00 MOVE		09H00-09H45 MOVE
10H00		10H00-11H00 SENIORS			10H00-11H00 SENIORS	09H45-10H15 MOBILITY
10H30						10H30-11H30 HYROX
11H30						11H30-12H00 CORE
MIDI						
12H15	12H15-13H00 STRONG	12H15-13H00 HIIT	12H15-13H00 MOVE		12H15-13H00 HYROX	12H15-13H00 HIIT
14H00			14H00-15H00 TEENS			
SOIR						
17H15	17H15-18H00 MOVE	17H15-18H15 HYROX	17H15-18H00 HIIT	17H15-18H15 STRONG	17H15-18H15 HYROX	ACCUEIL & INFOS Lun-Ven 16h00 – 20h00 Samedi 08h00 – 13h00
18H15	18H15-19H15 HYROX	18H30-19H30 STRONG	18H15-19H15 BURN	18H30-19H30 HYROX	18H30-19H30 STRONG	
19H30	19H30-20H30 ATHLETIC	19H45-20H30 HIIT	19H30-20H30 STRONG	19H45-20H30 MOVE	19H45-20H30 HIIT	



DESCRIPTIF DES SESSIONS

HYROX

Session hybride entre course à pied et mouvements fonctionnels à intensité maximale.

FORCE CARDIO MOBILITÉ

STRONG

Développez et renforcez vos muscles grâce à la musculation fonctionnelle et redessinez votre corps.

FORCE CARDIO MOBILITÉ

CORE

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

FORCE CARDIO MOBILITÉ

HIIT

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

FORCE CARDIO MOBILITÉ

PILATES

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

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

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.

BURN

Améliorez votre condition physique, boostez votre système cardiovasculaire et perdez du poids durablement.

FORCE CARDIO MOBILITÉ

ATHLETIC

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

FORCE CARDIO MOBILITÉ

SENIORS

Restez en forme au-delà de 60 ans : préservez votre capital santé, votre équilibre et votre coordination.

FORCE CARDIO MOBILITÉ

MOVE

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

FORCE CARDIO MOBILITÉ

MOBILITY

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

FORCE CARDIO MOBILITÉ

