

Planning

IN FORM'

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Cinéma	Cinéma	Cinéma	Cinéma	Cinéma	Cinéma
STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO
9h30 BodyBalance	9h15 WOD			9h30 Pilates	
10h30 Training	10h30 BodyBalance	10h30 Training	10h30 Zumba Gold	10h30 Training	10h Training
12h30 BodyPump	12h45 HBX BOXING	12h30 BodyBalance	12h45 Pilates	12h30 Hiit	11h Hatha Yoga
14h30 Pilates	17h45 WOD	17h45 BodyPump	18h WOD	12h30 Training	12h45 HBX BOXING
17h30 Pilates	17h45 WOD	18h45 BodyPump	17h45 Training	17h45 TRX MOVE	17h45 ROAD TO HYROX
18h30 BodyPump	18h45 WOD	18h45 BodyBalance	18h45 Port de Bras	18h45 TRX MOVE	18h45 Hatha Yoga
19h30 BodyAttack	19h45 HBX BOXING	19h45 Aérodance	19h45 Zumba	19h45 HBX BOXING	19h45 WOD
HBX BOXING Coaching Collectif mêlant frappe sur sac et renforcement musculaire.	WOD Circuit training fonctionnel avec du matériel	BodyPump BODYPUMP™ est pour toutes les personnes qui souhaitent s'affiner, se tonifier et se remettre en forme rapidement	Training Renforcement musculaire varié travaillant l'ensemble du corps	BodyBalance Idéal pour tout le monde, BODYBALANCE™ est le cours inspiré du yoga qui améliore votre esprit, votre corps et votre vie.	URBAN TRAINING ENTRAINEMENT EXTERIEUR RDV à 10h30 TOUS LES PREMIERS DIMANCHES DU MOIS
WOD OUTDOOR Séance extérieur mélangeant course et renforcement musculaire	Aérodance Cours cardio et chorégraphié accessible à tous	BodyAttack le cours collectif cardio qui sculpte et tonifie le corps. Brûlez un max de calories et développez votre endurance !	Pilates Renforcement musculaire doux travaillant les muscles profonds.	Hatha Yoga Pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration et concentration qui vise à apporter un bien être physique et mental.	
TRX MOVE Le TRX est un système de suspension avec sangles permettant de travailler en renforcement et en étirement.	Zumba Accessible, ludique et efficace, venez transpirer sur des rythmes latinos. A partir de 10 ans	Zumba Gold Facile à suivre la Zumba Gold vous permet de développer votre équilibre, votre coordination en dansant et en vous amusant	Port de Bras Travail de la mobilité et de la posture s'inspirant de la danse classique		
ROAD TO HYROX Entrainement complet inspiré du format HYROX, sans course à pied. Du renfo, du cardio, de l'intensité pour te préparer comme un athlète, améliorer ta condition physique et repousser tes limites.					

STUDIO

HBX BOXING

Coaching Collectif mêlant frappe sur sac et renforcement musculaire.

WOD

Circuit training fonctionnel avec du matériel

WOD OUTDOOR

Séance extérieur mélangeant course et renforcement musculaire

TRX MOVE

Le TRX est un système de suspension avec sangles permettant de travailler en renforcement et en étirement.

ROAD TO HYROX

Entrainement complet inspiré du format HYROX, sans course à pied. Du renfo, du cardio, de l'intensité pour te préparer comme un athlète, améliorer ta condition physique et repousser tes limites.

Cinéma

BodyPump

BODYPUMP™ est pour toutes les personnes qui souhaitent s'affiner, se tonifier et se remettre en forme rapidement

BodyAttack

le cours collectif cardio qui sculpte et tonifie le corps. Brûlez un max de calories et développez votre endurance !

Aérodance

Cours cardio et chorégraphié accessible à tous

Zumba

Accessible, ludique et efficace, venez transpirer sur des rythmes latinos.

A partir de 10 ans

Zumba Gold

Facile à suivre la Zumba Gold vous permet de développer votre équilibre, votre coordination en dansant et en vous amusant

Training

Renforcement musculaire varié travaillant l'ensemble du corps

BodyBalance

Idéal pour tout le monde, BODYBALANCE™ est le cours inspiré du yoga qui améliore votre esprit, votre corps et votre vie.

Pilates

Renforcement musculaire doux travaillant les muscles profonds.

Hatha Yoga

Pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration et concentration qui vise à apporter un bien être physique et mental.

Port de Bras

Travail de la mobilité et de la posture s'inspirant de la danse classique

