

Planning IN FORM'

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Cinéma STUDIO	Cinéma STUDIO	Cinéma STUDIO	Cinéma STUDIO	Cinéma STUDIO	Cinéma
9h30 BodyBalance			9h30 Pilates		
10h30 Training	10h30 BodyBalance	10h30 Training	10h30 Zumba Gold	10h30 Training	10h Training
		11h30 Hatha Yoga			11h Hatha Yoga
12h30 BodyPump	12h30 BodyBalance	12h45 Pilates	12h30 Hiit	12h30 Training	
14h30 Pilates	12h45 HBX BOXING			12h45 HBX BOXING	
17h30 Pilates	17h45 WOD	17h45 Training	17h45 BodyBalance	17h45 Hatha Yoga	
18h30 BodyPump	18h45 WOD	18h45 Port de Bras	18h45 BodyAttack		
19h30 BodyAttack	19h45 Aérodance	19h45 Zumba	19h45 BodyPump		
	20h WOD	20h HBX BOXING			

STUDIO

HBX BOXING

Coaching Collectif mélangeant 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

Entraînement 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. À 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

TOUS LES PREMIERS DIMANCHES DU MOIS

**URBAN
TRAINING**
ENTRAINEMENT EXTERIEUR
RDV À 10H30

Séance de remise en forme en extérieur utilisant les infrastructures de la ville.