

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h00 RPM Anthony	7h00 RPM Anthony	7h00 RPM Clément	7h00 RPM Yann	7h00 FORCE TRX Clément	10h00 RPM Clément	10h00 RPM Charly
8h15 FORCE TRX Anthony	8h15 FORCE TRX Anthony	8h15 FORCE TRX Clément	7h00 SKILL Charly	8h15 CROSS TRX Clément	10h00 ABCORE Samir	10h00 BALANCE Agathe
9h45 BALANCE Anthony	9h45 BALANCE Anthony	9h45 RPM Yann	8h15 RPM Charly	9h45 RPM Clément	10h00 FORCE TRX Maureen	10h00 FORCE TRX Yann
9h45 FORCE TRX Clément	9h45 HIPS Agathe	9h45 SKILL Charly	8h15 SKILL Yann	9h45 YOGA Cynthia		
		9h45 YOGA Cynthia	9h45 ABCORE Charly			
			9h45 CROSS TRX Samir			

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12h30 RPM Jérôme	11h00 HIPS Agathe	11h00 YOGA Cynthia	12h00 FORCE TRX Samir	11h00 YOGA Cynthia	11h15 WOD Julien	11h15 SPRINT Yann
12h30 SKILL Charly	12h00 BALANCE Chloé	12h30 ABCORE Yann	12h30 RPM Gabrielle	12h30 RPM Jérôme	11h15 RPM Samir	11h15 BALANCE Agathe
12h30 ABCORE Maureen	12h30 RPM Clément	12h30 RPM Anthony	12h30 WOD Anthony	12h30 CROSS TRX Samir	11h15 CROSS TRX Clément	11h15 FORCE TRX Jérôme
12h30 FORCE TRX Yann	12h30 WOD Yann	12h30 SKILL Maureen	12h30 BALANCE Charly	12h30 YOGA Cynthia	11h15 ABCORE Chloé	12h30 RPM Jérôme
	12h30 FORCE TRX Charly	12h30 CROSS TRX Clément	13h00 FORCE TRX Samir	12h30 SKILL Anthony	12h30 RPM Chloé	12h30 ABCORE Agathe
	13h00 BALANCE Chloé				12h30 ABCORE Gabrielle	12h30 CROSS TRX Charly
					12h30 FORCE TRX Maureen	
					12h30 WOD Julien	

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17h15 CROSS TRX Clément	17h15 RPM Charly	17h15 FORCE TRX Clément	17h15 WOD Yann	17h15 WOD Julien	15h45 RPM Jérôme	17h00 RPM Agathe
17h15 BOXING BAG Tom	17h15 FORCE TRX Yann	17h15 BOXING BAG Anthony	17h15 ABCORE Maureen	18h30 RPM Anthony	15h45 FORCE TRX Clément	17h00 ABCORE Samir
17h15 RPM Samir	17h15 YOGA Lorena	18h30 WOD Charly	18h30 RPM Jérôme	18h30 CROSS TRX Jérôme	17h00 RPM Gabrielle	18h15 RPM Samir
18h30 CROSS TRX Samir	18h30 SPRINT Chloé	18h30 RPM Chloé	18h30 BALANCE Maureen	18h30 ABCORE Samir	17h00 ABCORE Clément	18h15 CROSS TRX Jérôme
18h30 RPM Clément	18h30 FORCE TRX Charly	18h30 CROSS TRX Yann	18h30 FORCE TRX Chloé	18h30 WOD Julien	17h00 FORCE TRX Samir	18h15 WOD Yann
18h30 BOXING BAG Tom	18h30 YOGA Lorena	18h30 BOXING BAG Anthony	19h45 RPM Maureen	19h45 RPM Samir		18h15 ABCORE Charly
18h30 SKILL Yann	18h30 WOD Maureen	19h45 SPRINT Charly	19h45 CROSS TRX Anthony	19h45 CROSS TRX Jérôme		
19h45 RPM Charly	19h45 RPM Maureen	19h45 FORCE TRX Chloé	19h45 BALANCE Chloé	19h45 BALANCE Anthony		
19h45 FORCE TRX Samir	19h45 ABCORE Yann	19h45 BOXING BAG Anthony	21h00 RPM Samir			
19h45 BOXING BAG Tom	19h45 BALANCE Charly	19h45 SKILL Maureen	21h00 ABCORE Anthony			
21h00 SPRINT Maureen	21h00 RPM Yann	21h00 RPM Maureen	21h00 SKILL Jérôme			
21h00 FORCE TRX Charly	21h00 SKILL Chloé	21h00 FORCE TRX Chloé	21h00 BALANCE Chloé			
21h00 BOXING BAG Tom	21h00 BALANCE Maureen	21h00 BOXING BAG Anthony				
21h00 WOD Yann						

TEAM TRAINING	DURÉE	TYPE D'ENTRAÎNEMENT	CALORIES BRÛLÉES	ÉQUIPEMENT	PARTICIPANTS	RÉSULTATS
RPM	50 MINUTES	Entraînement cardio sur vélo indoor	JUSQU'À 600 CALORIES	Vélo indoor	12 MAXIMUM	Entraînement cardio mixte. Accélère la perte de gras. Tonifie les jambes, les fessiers et les hanches. Augmentation des capacités cardio. Plus de souffle, plus d'endurance, plus d'énergie, moins de stress.
SPRINT	45 MINUTES	Challenge physique sur vélo indoor	JUSQU'À 700 CALORIES	Vélo indoor	12 MAXIMUM	Apportant plus de résultats qu'une séance de cardio linéaire. Développe des muscles secs et accélère la perte de gras. Entraîne le corps à brûler plus de calories, même après l'effort. Plus puissant, plus endurant.
BOXING BAG	55 MINUTES	Entraînement cardio au sac de frappe	JUSQU'À 600 CALORIES	Sac de frappe Gants de boxe	10 MAXIMUM	Un exutoire pour réduire le stress. Développe le souffle et l'endurance. Accélère la perte de gras. Gaine, affine la taille. Améliore votre technique de frappe, votre agilité et votre cardio dans un esprit sport de combat.
TRX	55 MINUTES	Entraînement musculaire par suspension de poids de corps	JUSQU'À 560 CALORIES	Sangle TRX Poids de corps	10 MAXIMUM	Développe la force générale. Muscle efficacement les groupes musculaires «santé» : dos, jambes, tronc. Améliore la posture, redresse. Augmente les performances sportives.
PILATES	55 MINUTES	Entraînement fonctionnel pour tous	JUSQU'À 300 CALORIES	Swiss Ball Tapis	10 MAXIMUM	Développe les muscles profonds, et le gainage en toute harmonie. Augmente la force, la coordination et la posture, idéal pour les sportifs, les seniors et les femmes. Améliore le bien-être général grâce à un travail global, efficace et contrôlé.
ABCORE	55 MINUTES	Entraînement fonctionnel focalisé sur les abdominaux	JUSQU'À 400 CALORIES	Élastique à résistance variable Poids libre	10 MAXIMUM	Redonne un corps fort, endurant et souple. Sculpte et dessine votre silhouette. Améliore la force fonctionnelle. Préviens les blessures sportives. Densifie, renforce et muscle vos abdos et fessiers.
BALANCE	55 MINUTES	Renforcement musculaire profond grâce aux techniques douces : Pilates, Yoga, Tai Chi et stretching	JUSQU'À 300 CALORIES	Tapis Pieds nus	10 MAXIMUM	Travail musculaire fonctionnel et global. Relâche les tensions. Améliore vos amplitudes de mouvement, votre gainage, votre posture, votre souplesse et votre mobilité articulaire.
HIIT FORCE	45 MINUTES	High Intensity Interval Training	JUSQU'À 600 CALORIES	Barre et charges additionnelles Poids de corps	10 MAXIMUM	Entraînement fractionné à haute intensité. Augmente votre force physique et votre endurance musculaire. Plus en forme. Plus musclé. Plus sec. Améliore vos performances.
SKILL	55 MINUTES	Entraînement technique fonctionnel	JUSQU'À 500 CALORIES	Training Gym	8 MAXIMUM	Apprentissage des mouvements fonctionnels de base. Développe la condition physique globalement. Brûle énormément de calories, pendant et après l'effort. Excellente préparation physique.
WOD	55 MINUTES	Entraînement fonctionnel à haute intensité	JUSQU'À 650 CALORIES	Training Gym	8 MAXIMUM	Augmente l'ensemble de vos capacités athlétiques. Booste votre métabolisme. Développe la masse musculaire. Véritable préparation physique. Repoussez vos limites physiques grâce à un engagement total.
BOOTCAMP	55 MINUTES	Challenge Cross Training outdoor	JUSQU'À 600 CALORIES	Poids de corps Sangle TRX	45 MAXIMUM	Un entraînement cardio et musculaire avec un vrai esprit de groupe. Une vraie dose d'effort en équipe. Muscle tout le corps. Améliore le souffle et le cardio. Développe l'endurance et accélère la perte de gras.