

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h45 FORCE TRX Charly	7h15 RPM Linda	7h15 RPM Chloé	7h15 ABCORE Alexandre	7h15 BOXING BAG Hugo	9h30 RPM Linda	9h30 RPM Agathe
9h45 BALANCE Linda	7h15 FORCE TRX Alexandre	7h15 YOGA TRX Linda	9h45 RPM Yann	7h15 CROSS TRX Linda	9h30 BALANCE Maureen	9h30 CROSS TRX Yann
	8h30 RPM Alexandre	8h30 ABCORE Chloé	9h45 PILATES Aude	8h30 BOXING BAG Hugo	9h30 FORCE TRX Hugo	9h30 SKILL Charly
	9h45 YOGA TRX Linda	9h45 ABCORE Linda		8h30 FORCE TRX Linda	9h30 SKILL Anthony	
				9h45 BALANCE Linda		

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12h00 RPM Yann	12h00 RPM Anthony	12h00 BOXING BAG Hugo	12h00 RPM Nicolas	12h00 SPRINT Anthony	11h00 RPM Maureen	11h00 SPRINT Yann
12h00 ABCORE Chloé	12h00 BALANCE Linda	12h00 YOGA TRX Linda	12h00 PILATES Aude	12h00 BALANCE Aude	11h00 ABCORE Anthony	11h00 BALANCE Agathe
12h00 CROSS TRX Nicolas	12h00 CROSS TRX Yann	12h30 ABCORE Anthony	12h00 SKILL Charly	12h00 FORCE TRX Linda	11h00 FORCE TRX Hugo	11h00 FORCE TRX Charly
12h45 WOD Charly	12h00 SKILL Nicolas	12h30 SKILL Yann	12h30 FORCE TRX Maureen	12h00 WOD Maureen	11h00 SKILL Linda	12h30 RPM Charly
13h15 RPM Chloé	13h15 SPRINT Maureen	13h15 BOXING BAG Hugo	13h15 SPRINT Charly	13h15 RPM Chloé	12h30 RPM Anthony	12h30 BALANCE Agathe
13h15 ABCORE Linda	13h15 BALANCE Linda	13h15 YOGA TRX Linda	13h15 BALANCE Aude	13h15 PILATES Aude	12h30 FORCE TRX Hugo	12h30 FORCE TRX Yann
13h15 CROSS TRX Nicolas	13h15 FORCE TRX Charly			13h15 FORCE TRX Anthony	12h30 SKILL Maureen	
	13h15 SKILL Yann			13h15 SKILL Nicolas		

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17h15 BOXING BAG Hugo	17h15 RPM Charly	17h15 BOXING BAG Hugo	17h15 ABCORE Nicolas	17h15 YOGA TRX Aude	14h30 BOXING BAG Hugo	18h00 RPM Agathe
17h15 BALANCE Agathe	17h15 ABCORE Chloé	17h15 BALANCE Maureen	17h15 CROSS TRX Maureen	17h15 WOD Anthony	14h30 YOGA TRX Linda	18h00 ABCORE Charly
17h15 FORCE TRX Yann	17h15 SKILL Anthony	17h15 FORCE TRX Nicolas	17h15 SKILL Yann	18h30 RPM Maureen	16h00 BOXING BAG Hugo	18h00 FORCE TRX Yann
18h30 BOXING BAG Hugo	18h30 SPRINT Yann	17h15 WOD Charly	18h30 RPM Maureen	18h30 PILATES Aude	16h00 PILATES Linda	
18h30 BALANCE Agathe	18h30 ABCORE Chloé	18h30 BOXING BAG Hugo	18h30 ABCORE Nicolas	18h30 FORCE TRX Nicolas	17h30 BOXING BAG Hugo	
18h30 FORCE TRX Charly	18h30 CROSS TRX Charly	18h30 BALANCE Maureen	18h30 CROSS TRX Anthony	18h30 WOD Anthony	17h30 ABCORE Maureen	
18h30 WOD Yann	18h30 SKILL Anthony	18h30 FORCE TRX Nicolas	18h30 SKILL Yann	19h45 RPM Nicolas	17h30 CROSS TRX Anthony	
19h45 BOXING BAG Hugo	19h45 RPM Nicolas	18h30 WOD Yann	19h45 SPRINT Anthony	19h45 BALANCE Aude		
19h45 ABCORE Charly	19h45 ABCORE Yann	19h45 BOXING BAG Hugo	19h45 CROSS TRX Charly	19h45 FORCE TRX Maureen		
19h45 YOGA TRX Linda	19h45 FORCE TRX Chloé	19h45 BALANCE Anthony	21h00 RPM Charly			
19h45 SKILL Nicolas	19h45 WOD Maureen	19h45 CROSS TRX Nicolas	21h00 FORCE TRX Anthony			
21h00 BOXING BAG Hugo	21h00 RPM Chloé	19h45 BOOTCAMP Nicolas	21h00 BOOTCAMP Maureen			
21h00 ABCORE Yann	21h00 ABCORE Maureen	21h00 BOXING BAG Hugo				
21h00 YOGA TRX Linda	21h00 FORCE TRX Anthony	21h00 BALANCE Anthony				
21h00 WOD Nicolas	21h00 WOD Nicolas	21h00 CROSS TRX Yann				
		21h00 SKILL Charly				

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.
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. Prévient les blessures sportives. Densifie, renforce et muscle vos abdos et fessiers.
BALANCE	55 MINUTES	Renforcement musculaire profond grâce aux techniques douces : Pilates, Yoga, Taï 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.
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.
FORCE 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 et gaine efficacement les groupes musculaires «santé» : dos, jambes, tronc. Améliore la posture, redresse. Augmente les performances sportives. Rétablit les équilibres musculaires et la stabilité du buste.
CROSS TRX	55 MINUTES	Entraînement TRX fonctionnel croisé	JUSQU'À 600 CALORIES	Sangle TRX Kettlebell Sandbag Slamball	10 MAXIMUM	Développe la condition physique générale. Travaille le coeur et augmente la masse musculaire. Entraîne globalement grâce à tous les outils supplémentaires. Booste votre métabolisme. Augmente les performances sportives.
YOGA TRX	55 MINUTES	Entraînement de Yoga assisté par TRX.	JUSQU'À 300 CALORIES	Sangle TRX Poids de corps	10 MAXIMUM	Développe la souplesse et l'équilibre. Augmente la force et réduit le stress. Améliore la mobilité et la posture, redresse. Rétablit les équilibres musculaires et la stabilité du buste. Idéal pour débiter la pratique du Yoga ou perfectionner ses postures en toute sécurité.
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.