

Spinning Studio. *RPM - SPRINT*

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
12h30 <i>Tom</i>	RPM	7h00 <i>Antony:^A</i>	RPM	9h30 <i>Laeticia</i>	RPM	7h00 <i>Romain</i>	RPM	12h30 <i>Briac</i>	RPM	9h30 <i>Axel</i>	RPM	9h30 <i>Romain</i>	RPM
18h30 <i>Téo</i>	RPM	12h30	RPM	12h30	RPM	8h15 <i>Bara</i>	RPM	17h15 <i>Antony:^A</i>	RPM	10h45 <i>Téo</i>	RPM	10h45 <i>Tom</i>	RPM
19h45 <i>Anthony</i>	RPM	18h30 <i>Anthony</i>	SPRINT	17h15 <i>Axel</i>	RPM	12h30 <i>Axel</i>	RPM	18h30 <i>Axel</i>	RPM	12h00 <i>Bara</i>	RPM	12h00 <i>Bara</i>	RPM
		19h45 <i>Romain</i>	RPM	18h30 <i>Antony:^A</i>	RPM	18h30 <i>Anthony</i>	RPM			17h15 <i>Antony:^A</i>	RPM	18h30 <i>Laeticia</i>	RPM
		21h00 <i>Axel</i>	RPM	19h45 <i>Anthony</i>	SPRINT	19h45 <i>Briac</i>	SPRINT						
						21h00 <i>Antony:^A</i>	RPM						

TRX Studio. *MOBILITÉ - FORCE - BENCH - CROSS*

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
12h30 <i>Téo</i>	TRX FORCE	7h00 <i>Lavalaine</i>	TRX FORCE	10h45 <i>Axel</i>	TRX FORCE	7h00 <i>Bara</i>	TRX FORCE	9h30 <i>Lavalaine</i>	TRX BENCH	9h30 <i>Antony:^A</i>	TRX BENCH	9h30 <i>Tom</i>	TRX MOBILITE
17h15 <i>Bara</i>	TRX FORCE	9h30 <i>Lavalaine</i>	TRX MOBILITÉ	12h00 <i>Lavalaine</i>	TRX CROSS	9h30 <i>Romain</i>	TRX CROSS	10h45 <i>Axel</i>	TRX FORCE	10h45 <i>Tom</i>	TRX BENCH	10h45 <i>Romain</i>	TRX BENCH
18h30 <i>Laeticia</i>	TRX MOBILITÉ	12h00 <i>Laeticia</i>	TRX BENCH	13h15 <i>Lavalaine</i>	TRX MOBILITÉ	10h45 <i>Axel</i>	TRX FORCE	12h30 <i>Lavalaine</i>	TRX FORCE	12h00 <i>Antony:^A</i>	TRX MOBILITÉ	18h30 <i>Bara</i>	TRX FORCE
19h45 <i>Tom</i>	TRX FORCE	13h15 <i>Lavalaine</i>	TRX MOBILITÉ	18h30 <i>Axel</i>	TRX BENCH	12h30 <i>Antony:^A</i>	TRX MOBILITÉ	17h15 <i>Axel</i>	TRX FORCE	17h15 <i>Axel</i>	TRX FORCE		
21h00 <i>Romain</i>	TRX CROSS	16h00 <i>Antony:^A</i>	TRX MOBILITÉ	19h45 <i>Antony:^A</i>	TRX MOBILITÉ	17h15 <i>Antony:^A</i>	TRX FORCE	18h30 <i>Antony:^A</i>	TRX FORCE				
		17h15 <i>Axel</i>	TRX FORCE	21h00 <i>Antony:^A</i>	TRX FORCE	18h30 <i>Antony:^A</i>	TRX MOBILITE	9h30 <i>Antony:^A</i>	TRX BENCH				
		18h30 <i>Tom</i>	TRX FORCE			19h45 <i>Axel</i>	TRX BENCH						
		19h45 <i>Briac</i>	TRX CROSS			21h00 <i>Lavalaine</i>	TRX FORCE						

Training Gym. *SKILL - WOD*

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
18h30 <i>Anthony</i>	SKILL	9h30 <i>Antony:^A</i>	SKILL	7h00 <i>Lavalaine</i>	SKILL	9h30 <i>Bara</i>	SKILL	12h00 <i>Antony:^A</i>	SKILL	9h30 <i>Bara</i>	SKILL	10h45 <i>Bara</i>	SKILL
19h45 <i>Romain</i>	WOD	12h00	SKILL	8h15 <i>Lavalaine</i>	SKILL	12h30	WOD	13h15 <i>Briac</i>	SKILL	10h45 <i>Axel</i>	SKILL	12h00 <i>Tom</i>	WOD
21h00 <i>Bara</i>	SKILL	13h15 <i>Antony:^A</i>	SKILL	9h30 <i>Axel</i>	SKILL	18h30 <i>Axel</i>	SKILL	17h15 <i>Briac</i>	WOD	12h00 <i>Téo</i>	WOD	18h30 <i>Romain</i>	WOD
		18h30 <i>Romain</i>	WOD			19h45 <i>Lavalaine</i>	SKILL	18h30 <i>Antony:^A</i>	WOD				
		19h45 <i>Tom</i>	SKILL					19h45 <i>Axel</i>	SKILL				
		21h00 <i>Romain</i>	SKILL										

Boxing Studio. *BAG - SPARRING*

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
12h00 <i>Laeticia</i>	BOXING BAG	12h00 <i>Sylvie</i>	BOXING BAG	17h15 <i>Laeticia</i>	BOXING BAG			16h00 <i>Hugo</i>	BOXING BAG	9h30 <i>Krino</i>	BOXING BAG	10h45 <i>Laeticia</i>	BOXING BAG
		13h15 <i>Sylvie</i>	BOXING BAG	18h30 <i>Krino</i>	BOXING BAG			17h15 <i>Hugo</i>	BOXING BAG	10h45 <i>Krino</i>	BOXING BAG	17h15 <i>Mino</i>	BOXING BAG
		17h15 <i>Mino</i>	BOXING BAG	19h45 <i>Krino</i>	BOXING BAG			18h30 <i>Hugo</i>	BOXING BAG	12h00 <i>Krino</i>	BOXING BAG	18h30 <i>Mino</i>	BOXING BAG
		18h30 <i>Mino</i>	BOXING BAG					19h45 <i>Hugo</i>	BOXING BAG				
		19h45 <i>Mino</i>	BOXING BAG										
		21h00 <i>Mino</i>	BOXING BAG										

Core Studio. *BALANCE - YOGA - PILATES - ABCORE - GYM BASIC*

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
9h30 <i>Téo</i>	BODY BALANCE	10h45 <i>Laeticia</i>	GYM BASIC	7h00 <i>Maxime</i>	YOGA	8h15 <i>Romain</i>	BODY BALANCE	9h30 <i>Maria</i>	PILATES	10h45 <i>Lavalaine</i>	BODY BALANCE	9h30 <i>Laeticia</i>	CORE
10h45 <i>Tom</i>	CORE	12h00 <i>Lavalaine</i>	BODY BALANCE	8h15 <i>Caroline</i>	YOGA	9h30 <i>Laeticia</i>	GYM BASIC	10h45 <i>Maria</i>	PILATES	12h00 <i>Lavalaine</i>	CORE	12h00 <i>Romain</i>	BODY BALANCE
12h30 <i>Maria</i>	PILATES	13h15 <i>Téo</i>	BODY BALANCE	9h30 <i>Caroline</i>	YOGA	10h45 <i>Lavalaine</i>	BODY BALANCE	12h00 <i>Caroline</i>	YOGA	16h00 <i>Briac</i>	PILATES	14h45 <i>Maxime</i>	YOGA
13h15 <i>Maria</i>	PILATES	17h15 <i>Sylvie</i>	PILATES	10h45 <i>Tom</i>	BODY BALANCE	12h30 <i>Laeticia</i>	CORE	13h15 <i>Caroline</i>	YOGA	17h15 <i>Tom</i>	BODY BALANCE	16h00 <i>Maxime</i>	YOGA
16h00 <i>Laeticia</i>	GYM BASIC	18h30 <i>Sylvie</i>	PILATES	12h00 <i>Sacha</i>	PILATES	16h00 <i>Laeticia</i>	BODY BALANCE	17h15 <i>Lavalaine</i>	BODY BALANCE			18h30 <i>Téo</i>	CORE
17h15 <i>Laeticia</i>	BODY BALANCE	19h45 <i>Laeticia</i>	BODY BALANCE	13h15 <i>Sacha</i>	PILATES	17h15 <i>Lavalaine</i>	CORE	18h30 <i>Lavalaine</i>	CORE				
18h30 <i>Tom</i>	CORE	21h00 <i>Téo</i>	CORE	17h15 <i>Caroline</i>	YOGA	18h30 <i>Manon</i>	PILATES						
19h45 <i>Emilie</i>	YOGA			18h30 <i>Caroline</i>	YOGA	19h45 <i>Manon</i>	PILATES						
21h00 <i>Emilie</i>	YOGA			19h45 <i>Tom</i>	CORE	21h00 <i>Manon</i>	PILATES						
				21h00 <i>Briac</i>	BODY BALANCE								

Bootcamp Indoor. *STRENGTH - HYROX - CEREMONY*

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
10h45 <i>Téo</i>	CEREMONY	10h45 <i>Romain</i>	STRENGTH	12h30 <i>Team</i>	HYROX	10h45 <i>Briac</i>	CEREMONY	17h15 <i>Anthony</i>	CEREMONY	9h30 <i>Briac</i>	CEREMONY	9h30 <i>Téo</i>	STRENGTH
12h30 <i>Romain</i>	CEREMONY	12h30 <i>Briac</i>	STRENGTH	17h15 <i>Team</i>	HYROX	12h30 <i>Romain</i>	CEREMONY	18h30 <i>Briac</i>	CEREMONY	12h00 <i>Briac</i>	STRENGTH	12h00 <i>Téo</i>	CEREMONY
18h30 <i>Romain</i>	STRENGTH	18h30 <i>Briac</i>	CEREMONY	18h30 <i>Team</i>	HYROX	18h30 <i>Briac</i>	STRENGTH			14h45 <i>Team</i>	HYROX	14h45 <i>Team</i>	HYROX
19h45 <i>Téo</i>	STRENGTH	19h45 <i>Téo</i>	CEREMONY	19h45 <i>Team</i>	HYROX	19h45 <i>Anthony</i>	STRENGTH			16h00 <i>Team</i>	HYROX	16h00 <i>Team</i>	HYROX

Reformer Studio.

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
10h45 <i>Laeticia</i>	REFORMER	10h45 <i>Lavalaine</i>	REFORMER	17h15 <i>Téo</i>	REFORMER	12h00 <i>Lavalaine</i>	REFORMER			9h30 <i>Téo</i>	REFORMER	17h15 <i>Laeticia</i>	REFORMER
17h15 <i>Téo</i>	REFORMER	17h15 <i>Briac</i>	REFORMER			17h15 <i>Briac</i>	REFORMER			14h45 <i>Tom</i>	REFORMER		

Spinning Studio. *RPM - SPRINT*

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
7h00 <i>Alexis</i>	RPM	7h00 <i>Benjamin</i>	RPM	9h30 <i>Matéo</i>	RPM	7h00 <i>Samir</i>	SPRINT	9h30 <i>Marvin</i>	RPM	9h30 <i>Alice</i>	RPM	9h30 <i>Vincent</i>	RPM
12h30 <i>Arnaud</i>	RPM	8h15 <i>Alice</i>	RPM	12h00 <i>Samir</i>	RPM	8h15 <i>Alice</i>	RPM	12h00 <i>Alice</i>	RPM	10h45 <i>Marvin</i>	RPM	10h45 <i>Alexis</i>	RPM
17h15 <i>Vincent</i>	RPM	12h00 <i>Arnaud</i>	SPRINT	13h15 <i>Arnaud</i>	SPRINT	12h00 <i>Lucas</i>	RPM	17h15 <i>Arnaud</i>	RPM	12h00 <i>Matéo</i>	RPM	12h00 <i>Samir</i>	SPRINT
18h30 <i>Samir</i>	SPRINT	13h15 <i>Vincent</i>	RPM	17h15 <i>Marvin</i>	RPM	17h15 <i>Alexis</i>	RPM	18h30 <i>Lucas</i>	RPM	17h15 <i>Lucas</i>	RPM	18h30 <i>Benjamin</i>	RPM
19h45 <i>Matéo</i>	RPM	17h15 <i>Matéo</i>	RPM	18h30 <i>Benjamin</i>	RPM	18h30 <i>Benjamin</i>	RPM	19h45 <i>Matéo</i>	RPM				
		18h30 <i>Samir</i>	RPM	19h45 <i>Lucas</i>	RPM	19h45 <i>Arnaud</i>	SPRINT						
		19h45 <i>Marvin</i>	RPM			21h00 <i>Marvin</i>	RPM						
		21h00 <i>Alexis</i>	RPM										

TRX Studio. *MOBILITÉ - FORCE - BENCH - CROSS*

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
8h15 <i>Alexis</i>	TRX FORCE	9h30 <i>Matéo</i>	TRX MOBILITÉ	7h00 <i>Matéo</i>	TRX FORCE	10h45 <i>Lucas</i>	TRX FORCE	10h45 <i>Matéo</i>	TRX BENCH	9h30 <i>Matéo</i>	TRX FORCE	9h30 <i>Benjamin</i>	TRX MOBILITÉ
9h30 <i>Vincent</i>	TRX FORCE	12h00 <i>Matéo</i>	TRX BENCH	8h15 <i>Matéo</i>	TRX MOBILITÉ	12h00 <i>Alice</i>	TRX MOBILITÉ	12h00 <i>Matéo</i>	TRX BENCH	10h45 <i>Lucas</i>	TRX CROSS	10h45 <i>Vincent</i>	TRX FORCE
10h45 <i>Benjamin</i>	TRX FORCE	13h15 <i>Marvin</i>	TRX BENCH	10h45 <i>Vincent</i>	TRX BENCH	13h15 <i>Alice</i>	TRX MOBILITÉ	17h15 <i>Marvin</i>	TRX MOBILITÉ	12h00 <i>Marvin</i>	TRX BENCH	12h00 <i>Benjamin</i>	TRX BENCH
12h00 <i>Alexis</i>	TRX CROSS	17h15 <i>Benjamin</i>	TRX CROSS	12h00 <i>Marvin</i>	TRX FORCE	16h00 <i>Samir</i>	TRX FORCE	18h30 <i>Alice</i>	TRX CROSS	16h00 <i>Alice</i>	TRX MOBILITÉ	17h15 <i>Lucas</i>	TRX FORCE
13h15 <i>Benjamin</i>	TRX CROSS	18h30 <i>Arnaud</i>	TRX CROSS	13h15 <i>Marvin</i>	TRX FORCE	17h15 <i>Benjamin</i>	TRX FORCE	19h45 <i>Marvin</i>	TRX FORCE			18h30 <i>Vincent</i>	TRX BENCH
17h15 <i>Matéo</i>	TRX FORCE	19h45 <i>Vincent</i>	TRX MOBILITÉ	17h15 <i>Samir</i>	TRX BENCH	18h30 <i>Marvin</i>	TRX FORCE						
18h30 <i>Vincent</i>	TRX FORCE	21h00 <i>Marvin</i>	TRX MOBILITÉ	18h30 <i>Lucas</i>	TRX BENCH	19h45 <i>Matéo</i>	TRX BENCH						
19h45 <i>Samir</i>	TRX BENCH			19h45 <i>Benjamin</i>	TRX CROSS	21h00 <i>Benjamin</i>	TRX BENCH						
21h00 <i>Arnaud</i>	TRX BENCH			21h00 <i>Vincent</i>	TRX CROSS								

Training Gym. *SKILL - WOD*

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
12h00 <i>Matéo</i>	SKILL	7h00 <i>Alice</i>	SKILL	9h30 <i>Marvin</i>	SKILL	12h00 <i>Arnaud</i>	SKILL	9h30 <i>Matéo</i>	GYM BASIC	9h30 <i>Marvin</i>	SKILL	9h30 <i>Alexis</i>	SKILL
13h15 <i>Matéo</i>	SKILL	8h15 <i>Benjamin</i>	SKILL	10h45 <i>Arnaud</i>	GYM BASIC	13h15 <i>Samir</i>	SKILL	10h45 <i>Marvin</i>	SKILL	10h45 <i>Matéo</i>	SKILL	10h45 <i>Samir</i>	SKILL
17h15 <i>Benjamin</i>	SKILL	10h45 <i>Marvin</i>	SKILL	12h30 <i>Vincent</i>	SKILL	17h15 <i>Arnaud</i>	WOD	12h00 <i>Lucas</i>	WOD	12h00 <i>Vincent</i>	SKILL	12h00 <i>Alexis</i>	WOD
18h30 <i>Arnaud</i>	SKILL	12h00 <i>Samir</i>	WOD	17h15 <i>Lucas</i>	SKILL	18h30 <i>Alexis</i>	WOD	13h15 <i>Arnaud</i>	WOD	16h00 <i>Lucas</i>	SKILL	16h00 <i>Alexis</i>	WOD
19h45 <i>Arnaud</i>	WOD	13h15 <i>Alexis</i>	WOD	18h30 <i>Marvin</i>	SKILL	19h45 <i>Lucas</i>	SKILL	17h15 <i>Alice</i>	SKILL			17h15 <i>Benjamin</i>	WOD
21h00 <i>Samir</i>	WOD	17h15 <i>Samir</i>	WOD	19h45 <i>Alexis</i>	WOD	21h00 <i>Matéo</i>	SKILL	18h30 <i>Arnaud</i>	WOD			18h30 <i>Samir</i>	SKILL
		18h30 <i>Alexis</i>	WOD	21h00 <i>Benjamin</i>	WOD			19h45 <i>Arnaud</i>	WOD				
		19h45 <i>Samir</i>	SKILL										
		21h00 <i>Arnaud</i>	SKILL										

Boxing Studio. *BAG - SPARRING*

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
17h15 <i>Hugo</i>	BOXING BAG			7h00 <i>Alice</i>	BOXING BAG	12h00 <i>Krino</i>	BOXING BAG	7h00 <i>Krino</i>	BOXING BAG			14h45 <i>Hugo</i>	BOXING BAG
18h30 <i>Hugo</i>	BOXING BAG			8h15 <i>Alice</i>	BOXING BAG	13h15 <i>Krino</i>	BOXING BAG	8h15 <i>Krino</i>	BOXING BAG			16h00 <i>Hugo</i>	BOXING BAG
19h45 <i>Hugo</i>	BOXING BAG							9h30 <i>Krino</i>	BOXING BAG			17h15 <i>Hugo</i>	BOXING BAG
21h00 <i>Hugo</i>	BOXING BAG							16h00 <i>Mino</i>	BOXING BAG			18h30 <i>Hugo</i>	BOXING BAG
								17h15 <i>Mino</i>	BOXING BAG				
								18h30 <i>Mino</i>	BOXING BAG				
								19h45 <i>Mino</i>	BOXING BAG				

Core Studio. *BALANCE - YOGA - PILATES - ABCORE*

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
9h30 <i>Alexis</i>	BODY BALANCE	9h30 <i>Alice</i>	CORE	9h30 <i>Sylvie</i>	PILATES	7h00 <i>Alice</i>	CORE	10h45 <i>Lucas</i>	BODY BALANCE	9h30 <i>Vincent</i>	CORE	9h30 <i>Lucas</i>	CORE
10h45 <i>Vincent</i>	BODY BALANCE	10h45 <i>Benjamin</i>	CORE	10h45 <i>Sylvie</i>	PILATES	8h15 <i>Samir</i>	CORE	12h00 <i>Arnaud</i>	BODY BALANCE	10h45 <i>Alice</i>	BODY BALANCE	10h45 <i>Lucas</i>	BODY BALANCE
12h00 <i>Benjamin</i>	CORE	12h00 <i>Manon</i>	PILATES	12h00 <i>Sylvie</i>	YOGA	9h30 <i>Alice</i>	BODY BALANCE	13h15 <i>Alice</i>	BODY BALANCE	12h00 <i>Lucas</i>	BODY BALANCE	12h00 <i>Vincent</i>	BODY BALANCE
13h15 <i>Samir</i>	CORE	13h15 <i>Manon</i>	PILATES	13h15 <i>Sylvie</i>	YOGA	10h45 <i>Alexis</i>	BODY BALANCE			14h45 <i>Sylvie</i>	PILATES		
16h00 <i>Alexis</i>	CORE	16h00 <i>Alice</i>	BODY BALANCE	17h15 <i>Alexis</i>	CORE	16h00 <i>Sylvie</i>	PILATES			16h00 <i>Sylvie</i>	PILATES		
		17h15 <i>Arnaud</i>	BODY BALANCE	18h30 <i>Samir</i>	CORE	17h15 <i>Sylvie</i>	PILATES			17h15 <i>Alice</i>	CORE		
		18h30 <i>Vincent</i>	BODY BALANCE	19h45 <i>Vincent</i>	CORE	18h30 <i>Sylvie</i>	YOGA						
		19h45 <i>Alexis</i>	CORE	21h00 <i>Lucas</i>	CORE	19h45 <i>Sylvie</i>	YOGA						
		21h00 <i>Vincent</i>	CORE			21h00 <i>Lucas</i>	BODY BALANCE						

TEAM TRAINING	DURÉE	TYPE DE SÉANCE	CALORIES	TYPLOGIES	PARTICIPANTS	BÉNÉFICES
TRX FORCE	55 MINUTES	Entraînement musculaire par suspension de poids de corps	JUSQU'À 600 CALORIES	FORCE ● ● ● ● CARDIO ● ○ ○ ○ MOBILITÉ ● ● ○ ○	14 MAXIMUM	Reprenez le contrôle de votre corps en développant votre force fonctionnelle et votre gainage. Développez votre force musculaire de façon globale. Un corps plus fort, plus musclé, plus équilibré, plus performant.
TRX BENCH	55 MINUTES	Entraînement musculaire au poids du corps avec banc et altères	JUSQU'À 600 CALORIES	FORCE ● ● ● ● CARDIO ● ● ○ ○ MOBILITÉ ● ● ○ ○	14 MAXIMUM	Retrouver l'esthétisme d'un corps musclé et athlétique. Le plaisir de la contraction musculaire et de l'effet pump. Un corps plus tonique, plus musclé, plus dessiné, plus galbé grâce aux exercices au poids de corps avec Haltères et le banc de musculation.
TRX CROSS	55 MINUTES	Entraînement musculaire cardio par suspension de poids de corps et autres outils fonctionnels	JUSQU'À 600 CALORIES	FORCE ● ● ● ● CARDIO ● ● ● ○ MOBILITÉ ● ● ○ ○	14 MAXIMUM	Repoussez vos limites physiques grâce un challenge de musculation fonctionnelle varié à haute intensité. Pour aller encore plus loin dans le développement à la fois de vos capacités cardio et musculaires. Augmente massivement vos performances sportives.
TRX MOBILITÉ	55 MINUTES	Entraînement de mobilité par sangle de suspension	JUSQU'À 300 CALORIES	FORCE ● ● ○ ○ CARDIO ● ○ ○ ○ MOBILITÉ ● ● ● ●	14 MAXIMUM	Développement de votre souplesse, de votre propriocep-tion et de votre équilibre. Idéal pour les personnes en convalescence. Adapté également aux plus sportifs pour une meilleure récupération et prévenir les blessures.
SKILL	55 MINUTES	Entraînement technique fonctionnel	JUSQU'À 500 CALORIES	FORCE ● ● ● ● CARDIO ● ● ○ ○ MOBILITÉ ● ● ○ ○	14 MAXIMUM	Développez un corps fort et musclé par l'apprentissage des bases de l'entrainement fonctionnel. Augmente la condition physique et l'endurance de force globalement. Brûle énormément de calories, pendant et après l'effort. Favorise la prise de muscle et la sèche.
WOD	55 MINUTES	Entraînement fonctionnel à haute intensité	JUSQU'À 650 CALORIES	FORCE ● ● ● ● CARDIO ● ● ● ○ MOBILITÉ ● ● ○ ○	14 MAXIMUM	Issu des meilleures techniques du CrossFitness. La claque physique qui fera de vous l'athlète le plus complet et performant possible. Repoussez vos limites physiques. Améliorez massivement vos performances musculaires et athlétiques. Réservé à un public averti.
STRENGTH	45 MINUTES	High Intensity Interval Training	JUSQU'À 600 CALORIES	FORCE ● ● ● ○ CARDIO ● ● ● ○ MOBILITÉ ● ● ○ ○	16 MAXIMUM	Développement de la force musculaire et de la puissance fonctionnelle. Amélioration de la posture, de l'équilibre et de la stabilité du tronc. Prévention des blessures grâce à un travail contrôlé et progressif. Augmentation de l'endurance musculaire et de la confiance en soi.
HYROX	55 MINUTES	Entraînement intense et complet inspiré de la compétition internationale	JUSQU'À 600 CALORIES	FORCE ● ● ● ● CARDIO ● ● ● ○ MOBILITÉ ● ○ ○ ○	16 MAXIMUM	Un entraînement intense et complet alliant course à pied et renforcement sur machines 8 stations de travail fonctionnel pour une intensité maximale : Skierg, Sled Push & Pull, Burpee Broad Jump, Rowing, Farmer Carry, Sandbag Lunges, et Wall Balls.
CEREMONY	55 MINUTES	L'entraînement de cross training inspiré des boutiques gyms	JUSQU'À 600 CALORIES	FORCE ● ● ● ● CARDIO ● ● ● ○ MOBILITÉ ● ○ ○ ○	16 MAXIMUM	Construit une silhouette athlétique sans prise de volume excessive. Renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Développe l'endurance, l'explosivité, la coordination, l'équilibre
RPM	50 MINUTES	Entraînement cardio sur vélo indoor	JUSQU'À 600 CALORIES	FORCE ● ● ○ ○ CARDIO ● ● ● ● MOBILITÉ ● ○ ○ ○	22 MAXIMUM	Entraînement vélo indoor en interval training qui vous permet de travailler votre souffle, de renforcer l'ensemble du bas de votre corps et d'augmenter votre dépense calorique. Idéal pour perdre du gras. Aucun impact sur vos articulations. Augmente votre niveau d'énergie.
SPRINT	45 MINUTES	Challenge physique sur vélo indoor	JUSQU'À 700 CALORIES	FORCE ● ● ● ○ CARDIO ● ● ● ● MOBILITÉ ● ○ ○ ○	22 MAXIMUM	Challenge musculaire et cardio intense dans lequel vous boostez massivement votre condition physique et votre cardio en mettant à l'épreuve votre cœur et votre mental. Muscle les jambes, les fessiers, gaine la taille. Permet de brûler un maximum de calories.
BOXING BAG	55 MINUTES	Entraînement cardio au sac de frappe et gants de boxe	JUSQU'À 560 CALORIES	FORCE ● ● ● ○ CARDIO ● ● ● ○ MOBILITÉ ● ● ● ○	14 MAXIMUM	Exutoire parfait pour réduire le stress, booster votre condi-tion physique, votre endurance et retrouver confiance en soi. Un entraînement cardio qui améliore votre technique de frappe, votre agilité, votre coordination. Accélère la perte de gras. Gaine et affine la taille.
BODY BALANCE	55 MINUTES	Renforcement musculaire grâce aux techniques douces : Pilates, Yoga, Tai Chi et stretching, avec tapis, pieds nu.	JUSQU'À 300 CALORIES	FORCE ● ● ○ ○ CARDIO ● ○ ○ ○ MOBILITÉ ● ● ● ●	14 MAXIMUM	Entraînement holistique issu des meilleures techniques de Yoga, Pilates et Stretching. Renforcez, étirez, équilibrez et respirez. BALANCE vous permet d'améliorer votre gainage, votre posture, votre souplesse et votre mobilité articulaire. Et surtout de relâcher les tensions.
CÔRÉ	55 MINUTES	Entraînement fonctionnel focalisé sur les abdos avec élastique à résistance variable, en poids libre.	JUSQU'À 400 CALORIES	FORCE ● ● ● ○ CARDIO ● ● ○ ○ MOBILITÉ ● ● ● ○	14 MAXIMUM	Entraînement fonctionnel de renforcement du centre de votre corps et de vos abdominaux. Vous transpirez, galbez vos fessiers et dessinez vos abdominaux tout en vous amusant. Prévenez les blessures grâce à un corps fort, endurant et mobile.
PILATES	55 MINUTES	Entraînement doux de renforcement des muscles profonds	JUSQU'À 300 CALORIES	FORCE ● ● ● ○ CARDIO ● ○ ○ ○ MOBILITÉ ● ● ● ●	14 MAXIMUM	Entraînement holistique musculaire et postural qui vous permet d'obtenir un corps tonique, une silhouette affinée et un ventre plat. Améliore le bien-être général. Installez les bases d'un corps sain et en bonne santé.
YOGA	50 MINUTES	Entraînement dynamique et fluide inspiré du Vinyasa et de l'Hatha Flow.	JUSQU'À 300 CALORIES	FORCE ● ● ● ○ CARDIO ● ○ ○ ○ MOBILITÉ ● ● ● ●	14 MAXIMUM	Entraînement holistique musculaire où chaque mouvement inspire un bien-être physique et mental. En synchronisant souffle et posture, il libère les tensions et évacue les toxines du corps. Améliore l'équilibre et la souplesse musculaire. Diminue le stress du quotidien.
GYM BASIC	50 MINUTES	Mobilité et renforcement musculaire.	JUSQU'À 350 CALORIES	FORCE ● ● ○ ○ CARDIO ● ○ ○ ○ MOBILITÉ ● ● ● ●	14 MAXIMUM	Pour un corps plus fort, plus souple et plus stable. Il consolide les articulations, prévient les blessures et lutte contre la sédentarité. Améliore la posture, la coordination et la tonicité musculaire au quotidien. Un retour à l'essentiel : bouger mieux, vivre mieux.
REFORMER	50 MINUTES	Redécouvrez la force dans la précision.	JUSQU'À 450 CALORIES	FORCE ● ● ● ● CARDIO ● ○ ○ ○ MOBILITÉ ● ● ● ●	6 MAXIMUM	Grâce à la résistance des machines, chaque mouvement devient plus précis et plus efficace, permettant de travailler à la fois la tonicité, la souplesse et l'équilibre. Améliorer vos performances, affiner votre silhouette et développer une meilleure conscience corporelle.