

TRX Club. MOBILITÉ - FORCE - BENCH - CROSS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h00 Krizia TRX FORCE	7h00 Briac TRX MOBILITÉ	7h00 Amaud TRX CROSS	9h30 Krizia TRX CROSS	12h00 Briac TRX MOBILITÉ	10h00 Téo TRX FORCE	10h00 Téo TRX FORCE
8h15 Téo TRX FORCE	8h15 Chloé TRX MOBILITÉ	8h15 Chloé TRX CROSS	12h00 Jérôme TRX CROSS	17h15 Anthony TRX FORCE	11h15 Zébié TRX FORCE	11h15 Téo TRX FORCE
9h30 Zébié TRX FORCE	9h30 Krizia TRX MOBILITÉ	12h00 Krizia TRX FORCE	13h15 Jérôme TRX CROSS	18h30 Zébié TRX FORCE	12h30 Téo TRX FORCE	12h30 Amaud TRX FORCE
12h00 Anthony TRX CROSS	10h45 Amaud TRX FORCE	13h15 Krizia TRX MOBILITÉ	16h00 Krizia TRX MOBILITÉ	19h45 Zébié TRX FORCE	15h45 Briac TRX MOBILITÉ	17h00 Krizia TRX MOBILITÉ
13h15 Samir TRX CROSS	12h00 Samir TRX FORCE	17h15 Maureen TRX FORCE	17h15 Briac TRX MOBILITÉ			18h15 Téo TRX FORCE
17h15 Zébié TRX FORCE	13h15 Samir TRX FORCE	18h30 Maureen TRX FORCE	18h30 Anthony TRX FORCE			
18h30 Téo TRX FORCE	17h15 Chloé TRX CROSS	19h45 Jérôme TRX CROSS	19h45 Jérôme TRX CROSS			
19h45 Alexandre TRX FORCE	18h30 Krizia TRX CROSS	21h00 Krizia TRX CROSS	21h00 Anthony TRX CROSS			
21h00 Alexandre TRX FORCE	19h45 Jérôme TRX FORCE					
	21h00 Zébié TRX FORCE					

Training Gym. SKILL - WOD - GRIT CARDIO - GRIT FORCE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12h00 Samir SKILL	7h00 Chloé SKILL	9h30 Amaud SKILL	12h00 Samir GRIT FORCE	12h00 Jérôme WOD	8h45 Jérôme SKILL	11h15 Samir GRIT FORCE
13h15 Anthony SKILL	8h15 Anthony SKILL	12h00 Jérôme SKILL	13h15 Anthony GRIT FORCE	13h15 Jérôme WOD	10h00 Briac SKILL	12h30 Samir GRIT FORCE
17h15 Anthony SKILL	12h00 Briac WOD	13h15 Anthony SKILL	17h15 Samir SKILL	17h15 Chloé WOD	11h15 Jérôme WOD	18h15 Amaud SKILL
18h30 Amaud SKILL	13h15 Chloé WOD	17h15 Samir GRIT FORCE	18h30 Chloé SKILL	18h30 Briac WOD	12h30 Jérôme WOD	
19h45 Amaud GRIT FORCE	17h15 Samir WOD	18h30 Chloé GRIT FORCE	19h45 Briac WOD	19h45 Anthony WOD	15h45 Chloé GRIT FORCE	
21h00 Samir GRIT FORCE	18h30 Amaud WOD	19h45 Maureen SKILL	21h00 Jérôme WOD		17h00 Chloé GRIT FORCE	
	19h45 Samir SKILL	21h00 Maureen SKILL				
	21h00 Jérôme SKILL					

Spinning Club. RPM - SPRINT

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h00 Anthony RPM	8h15 Briac RPM	7h00 Chloé RPM	8h15 Samir RPM	9h30 Briac RPM	8h45 Zébié RPM	8h45 Téo RPM
12h30 Téo RPM	12h30 Amaud SPRINT	9h30 Téo RPM	12h30 Briac RPM	12h00 Anthony SPRINT	10h00 Jérôme RPM	10h00 Amaud RPM
18h30 Samir SPRINT	18h30 Jérôme RPM	12h30 Zébié RPM	17h15 Krizia RPM	18h30 Chloé RPM	11h15 Briac RPM	12h30 Krizia SPRINT
19h45 Zébié RPM	19h45 Zébié RPM	17h15 Briac RPM	18h30 Jérôme RPM	19h45 Jérôme SPRINT	12h30 Chloé SPRINT	18h15 Samir RPM
21h00 Amaud RPM	21h00 Samir RPM	18h30 Krizia RPM	19h45 Amaud RPM		17h00 Téo RPM	
		19h45 Anthony SPRINT	21h00 Chloé SPRINT			
		21h00 Jérôme SPRINT				

Boxing Club. BAG - SPARRING

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17h15 Hugo BOXING BAG			10h45 Louis BOXING BAG	7h00 Louis BOXING BAG		14h30 Hugo BOXING BAG
18h30 Hugo BOXING BAG			12h00 Louis BOXING BAG	8h15 Louis BOXING BAG		15h45 Hugo BOXING BAG
19h45 Hugo BOXING BAG			13h15 Louis BOXING BAG	9h30 Louis BOXING BAG		17h00 Hugo BOXING BAG
21h00 Hugo BOXING BAG				16h00 Hugo BOXING BAG		18h15 Hugo BOXING BAG
				17h15 Hugo BOXING BAG		
				18h30 Hugo BOXING BAG		
				19h45 Hugo BOXING BAG		

Core Studio. BALANCE - YOGA - PILATES - ABCORE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 Krizia BALANCE	9h30 Amaud ABCORE	7h00 Lorena YOGA	7h00 Samir ABCORE	10h45 Chloé ABCORE	8h45 Téo ABCORE	8h45 Krizia ABCORE
10h45 Krizia BALANCE	12h00 Zébié ABCORE	8h15 Lorena PILATES	8h15 Amaud ABCORE	12h00 Chloé BALANCE	10h00 Zébié ABCORE	10h00 Krizia PILATES
12h00 Krizia PILATES	13h15 Zébié ABCORE	9h30 Lorena YOGA	9h30 Chloé BALANCE	13h15 Anthony BALANCE	11h15 Chloé BALANCE	11h15 Amaud BALANCE
13h15 Krizia PILATES	16h00 Amaud BALANCE	12h00 Briac YOGA	17h15 Amaud BALANCE		12h30 Briac BALANCE	12h30 Téo ABCORE
16h00 Téo ABCORE	17h15 Lorena YOGA	13h15 Briac YOGA	18h30 Amaud BALANCE		14h30 Briac PILATES	
	18h30 Lorena YOGA	14h30 Alexandre PILATES	19h45 Anthony BALANCE		17h00 Zébié ABCORE	
	19h45 Lorena YOGA	15h45 Alexandre PILATES	21h00 Briac BALANCE			
	21h00 Lorena YOGA	17h15 Téo ABCORE				
		18h30 Samir ABCORE				
		19h45 Zébié ABCORE				
		21h00 Zébié ABCORE				

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 ●●○○	12 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 par suspension de poids de corps	JUSQU'À 600 CALORIES	FORCE ●●●● CARDIO ●○○○ MOBILITÉ ●●○○	12 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.
TRX CROSS	55 MINUTES	Entraînement musculaire par suspension de poids de corps	JUSQU'À 600 CALORIES	FORCE ●●●● CARDIO ●●●○ MOBILITÉ ●●○○	12 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 musculaire par suspension de poids de corps	JUSQU'À 600 CALORIES	FORCE ●●○○ CARDIO ●○○○ MOBILITÉ ●●●●	12 MAXIMUM	Retrouvez confiance en vous grâce au développement de votre souplesse, de votre proprioception 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 ●●○○	12 MAXIMUM	Développez un corps fort et musclé par l'apprentissage des bases de l'entraînement 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 ●●○○	12 MAXIMUM	Issu des meilleures techniques du CrossFitness. La claqué 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.
GRIT FORCE	45 MINUTES	High Intensity Interval Training	JUSQU'À 600 CALORIES	FORCE ●●●● CARDIO ●●●○ MOBILITÉ ●●○○	12 MAXIMUM	Challenge ultime d'endurance musculaire qui favorise la prise de muscle globale. Plus en forme, plus musclé, plus sec. Un véritable défi physique avec barres et charges additionnelles autour d'un entraînement à très haute intensité. Réservé à un public averti.
GRIT CARDIO	45 MINUTES	High Intensity Interval Training	JUSQU'À 600 CALORIES	FORCE ●●○○ CARDIO ●●●● MOBILITÉ ●●○○	12 MAXIMUM	Challenge ultime cardio qui favorise le développement de votre condition physique de façon extrême. Forme ultime, résistance de fou. Un véritable défi physique au poids du corps autour d'un entraînement à très haute intensité. Réservé à un public averti.
RPM	50 MINUTES	Entraînement cardio sur vélo indoor	JUSQU'À 600 CALORIES	FORCE ●●○○ CARDIO ●●●● MOBILITÉ ●○○○	15 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 ●○○○	15 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 ●●●○	12 MAXIMUM	Exutoire parfait pour réduire le stress, booster votre condition 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.
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 ●●●●	12 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.
ABCORE	55 MINUTES	Entraînement fonctionnel focalisé sur les abdos avec élastique à résistance variable, en poids libre.	JUSQU'À 400 CALORIES	FORCE ●●●○ CARDIO ●●○○ MOBILITÉ ●●●○	12 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 fonctionnel pour tous	JUSQU'À 300 CALORIES	FORCE ●●●○ CARDIO ●○○○ MOBILITÉ ●●●●	12 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 ●●●●	12 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.