

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h15 RPM Linda	7h15 RPM Linda	7h15 RPM Chloé	7h15 ABCORE Kévin	7h15 RPM Linda	9h30 RPM Linda	9h30 RPM Agathe
7h15 WOD Julien	7h15 FORCE TRX Alexandre	7h15 HIIT FORCE Tony	7h15 FORCE TRX Baptiste	7h15 BOXING BAG Hugo	9h30 BALANCE Maureen	9h30 ABCORE Charly
8h15 ABCORE Linda	8h15 RPM Alexandre	7h15 YOGA TRX Linda	8h15 RPM Kévin	8h15 FORCE TRX Hugo	9h30 FORCE TRX Hugo	9h30 CROSS TRX Yann
8h15 WOD Julien	8h15 YOGA TRX Aude	8h15 RPM Linda	8h15 FORCE TRX Baptiste	8h15 PILATES Linda	9h30 SKILL Anthony	9h30 SKILL Kévin
10h00 FORCE TRX Charly	10h00 ABCORE Linda	8h15 ABCORE Chloé	10h00 RPM Yann	10h00 BALANCE Linda		
10h00 BALANCE Linda	10h00 YOGA TRX Aude	8h15 HIIT FORCE Tony	10h00 ABCORE Alexandre			
		10h00 FORCE TRX Tony				

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17h45 BOXING BAG Hugo	17h45 CROSS TRX Nicolas	17h45 BOXING BAG Hugo	17h45 SKILL Charly	17h00 YOGA TRX Aude	14h30 BOXING BAG Hugo	18h00 RPM Yann
18h00 BALANCE Agathe	18h00 ABCORE Kévin	17h45 WOD Yann	17h45 BALANCE Maureen	18h00 PILATES Aude	14h30 YOGA TRX Linda	18h00 ABCORE Kévin
18h00 WOD Nicolas	18h00 SKILL Anthony	18h00 FORCE TRX Maureen	18h00 HIIT FORCE Yann	18h00 ABCORE Anthony	15h45 BOXING BAG Hugo	18h00 FORCE TRX Charly
18h30 RPM Kévin	18h30 SPRINT Yann	18h30 SPRINT Nicolas	18h30 RPM Anthony	18h00 WOD Julien	15h45 PILATES Linda	
18h45 BOXING BAG Hugo	18h45 FORCE TRX Nicolas	18h45 BOXING BAG Hugo	18h45 SKILL Charly	18h45 RPM Maureen	17h00 ABCORE Maureen	
19h00 BALANCE Agathe	19h00 ABCORE Kévin	18h45 WOD Yann	18h45 BALANCE Maureen	19h00 PILATES Aude	17h00 CROSS TRX Anthony	
19h00 WOD Nicolas	19h00 SKILL Anthony	19h00 CROSS TRX Maureen	19h00 HIIT FORCE Yann	19h00 ABCORE Anthony		
19h45 RPM Charly	19h45 RPM Charly	19h45 RPM Kévin	20h00 SPRINT Maureen	19h00 WOD Julien		
20h00 BOXING BAG Hugo	20h00 ABCORE Nicolas	20h00 BOXING BAG Hugo	20h00 HIIT FORCE Nicolas	20h00 RPM Nicolas		
20h00 YOGA TRX Linda	20h00 FORCE TRX Yann	20h00 BALANCE Anthony	20h00 CROSS TRX Anthony	20h00 BALANCE Aude		
20h00 SKILL Yann	20h00 WOD Maureen	20h00 SKILL Charly	21h00 RPM Charly	20h00 FORCE TRX Maureen		
21h00 RPM Agathe	21h00 RPM Kévin	21h00 BOXING BAG Hugo	21h00 HIIT FORCE Nicolas	20h00 WOD Julien		
21h00 BOXING BAG Hugo	21h00 ABCORE Charly	21h00 BALANCE Anthony	21h00 FORCE TRX Anthony			
21h00 FORCE TRX Linda	21h00 CROSS TRX Yann	21h00 SKILL Kévin				
21h00 SKILL Yann	21h00 WOD Maureen	21h00 SPRINT Maureen				

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, 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.
SKILL	55 MINUTES	Entraînement technique fonctionnel	JUSQU'À 500 CALORIES	Training Gym	8 MAXIMUM	Apprentissage des mouvements fonctionnels de base. Développe la condition physique globale. 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 cœur 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.
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.
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.