

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h00 RPM Anthony	7h00 SPRINT Anthony	7h00 RPM Chloé	7h00 RPM Samir	7h00 BOXING BAG Landry	8h45 RPM Téo	8h45 ABCORE Krizia
7h00 FORCE TRX Alexandre	7h00 PILATES Alexandre	7h00 FORCE TRX Arnaud	7h00 ABCORE Briac	8h15 BOXING BAG Landry	8h45 SKILL Jérôme	8h45 SKILL Jérôme
8h15 FORCE TRX Alexandre	7h00 SKILL Clément	7h00 YOGA Lorena	8h15 ABCORE Samir	9h30 BOXING BAG Landry	8h45 FORCE TRX Briac	8h45 RPM Téo
9h30 FORCE TRX Alexandre	8h15 SPRINT Clément	8h15 FORCE TRX Chloé	9h30 CROSS TRX Krizia	9h30 RPM Briac	8h45 ABCORE Zébié	10h00 PILATES Krizia
9h30 BALANCE Krizia	8h15 PILATES Alexandre	8h15 YOGA Lorena	9h30 BALANCE Briac	10h45 ABCORE Chloé	10h00 RPM Jérôme	10h00 SKILL Jérôme
10h45 BALANCE Krizia	8h15 SKILL Anthony	9h30 SKILL Arnaud	10h45 BOXING BAG Louis	10h45 SKILL Briac	10h00 SKILL Briac	10h00 RPM Arnaud
	9h30 ABCORE Arnaud	9h30 YOGA Lorena			10h00 FORCE TRX Téo	
	10h45 PILATES Arnaud	9h30 RPM Téo			10h00 ABCORE Clément	

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12h00 PILATES Arnaud	12h00 FORCE TRX Samir	12h00 CROSS TRX Krizia	12h00 CROSS TRX Clément	12h00 FORCE TRX Clément	11h15 WOD Jérôme	11h15 FORCE TRX Téo
12h00 CROSS TRX Samir	12h00 ABCORE Krizia	12h00 YOGA Briac	12h00 BOXING BAG Louis	12h00 BALANCE Chloé	11h15 RPM Clément	11h15 RPM Jérôme
12h00 SKILL Anthony	12h00 WOD Clément	12h00 SKILL Chloé	12h00 HIIT FORCE Samir	12h00 WOD Jérôme	11h15 FORCE TRX Arnaud	11h15 ABCORE Arnaud
12h30 RPM Téo	12h30 SPRINT Arnaud	12h30 RPM Clément	12h30 RPM Briac	12h00 SPRINT Anthony	11h15 BALANCE Chloé	11h15 HIIT FORCE Samir
13h15 CROSS TRX Arnaud	13h15 WOD Chloé	13h15 YOGA Briac	13h15 CROSS TRX Arnaud	13h15 WOD Briac	12h30 SPRINT Chloé	12h30 SPRINT Krizia
13h15 SKILL Samir	13h15 FORCE TRX Samir	13h15 CROSS TRX Anthony	13h15 BOXING BAG Louis	13h15 FORCE TRX Jérôme	12h30 FORCE TRX Zébié	12h30 ABCORE Téo
13h15 PILATES Krizia	13h15 ABCORE Briac	13h15 SKILL Krizia	13h15 HIIT FORCE Clément	13h15 BALANCE Anthony	12h30 WOD Jérôme	12h30 HIIT FORCE Samir
					12h30 BALANCE Clément	12h30 CROSS TRX Jérôme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16h00 ABCORE Téo	16h00 BALANCE Arnaud	17h15 HIIT FORCE Samir	16h00 PILATES Krizia	16h00 ABCORE Briac	14h30 PILATES Briac	14h30 BOXING BAG Hugo A.
17h15 FORCE TRX Téo	17h15 WOD Clément	17h15 FORCE TRX Maureen	17h15 BALANCE Briac	17h15 BOXING BAG Hugo A.	15h45 HIIT FORCE Chloé	15h45 BOXING BAG Hugo A.
17h15 BOXING BAG Landry	17h15 CROSS TRX Chloé	17h15 RPM Chloé	17h15 RPM Anthony	17h15 WOD Chloé	15h45 PILATES Briac	17h00 BOXING BAG Hugo A.
17h15 SKILL Maureen	17h15 YOGA Lorena	17h15 ABCORE Clément	17h15 SKILL Arnaud	17h15 FORCE TRX Anthony	17h00 FORCE TRX Briac	17h00 FORCE TRX Téo
				17h15 RPM Clément	17h00 ABCORE Téo	
					17h00 HIIT FORCE Chloé	
					17h00 RPM Zébié	

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
18h30 SPRINT Samir	18h30 RPM Krizia	18h30 ABCORE Samir	18h30 RPM Krizia	18h30 RPM Chloé		18h15 BALANCE Arnaud
18h30 FORCE TRX Arnaud	18h30 CROSS TRX Chloé	18h30 RPM Krizia	18h30 CROSS TRX Clément	18h30 FORCE TRX Jérôme		18h15 RPM Samir
18h30 BOXING BAG Landry	18h30 YOGA Lorena	18h30 FORCE TRX Maureen	18h30 BALANCE Arnaud	18h30 BOXING BAG Hugo A.		18h15 FORCE TRX Téo
18h30 SKILL Maureen	18h30 WOD Samir	18h30 HIIT FORCE Clément	18h30 SKILL Chloé	18h30 WOD Anthony		18h15 SKILL Krizia

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
19h45 RPM Maureen	19h45 RPM Briac	19h45 SPRINT Maureen	19h45 RPM Arnaud	19h45 RPM Jérôme
19h45 FORCE TRX Samir	19h45 YOGA Lorena	19h45 FORCE TRX Jérôme	19h45 CROSS TRX Jérôme	19h45 WOD Clément
19h45 BOXING BAG Hugo A.	19h45 SKILL Samir	19h45 ABCORE Zébié	19h45 BALANCE Anthony	19h45 BOXING BAG Hugo A.
19h45 WOD Arnaud	19h45 FORCE TRX Krizia	19h45 HIIT FORCE Anthony	19h45 SKILL Clément	19h45 FORCE TRX Briac

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
21h00 RPM Arnaud	21h00 RPM Samir	21h00 RPM Jérôme	21h00 SPRINT Chloé
21h00 FORCE TRX Maureen	21h00 YOGA Lorena	21h00 FORCE TRX Krizia	21h00 CROSS TRX Anthony
21h00 BOXING BAG Hugo A.	21h00 WOD Krizia	21h00 ABCORE Zébié	21h00 SKILL Jérôme
21h00 WOD Samir	21h00 FORCE TRX Briac	21h00 HIIT FORCE Anthony	21h00 BALANCE Clément

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	15 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	15 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.
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.
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.
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.
YOGA	50 MINUTES	Entraînement dynamique et fluide inspiré du Vinyasa et de l'Hatha Flow.	JUSQU'À 300 CALORIES	Tapis Bloc de Yoga	10 MAXIMUM	Développe la vitalité du corps et de l'esprit. Améliore l'équilibre et la souplesse musculaire. Diminue le stress du quotidien. Évacue les toxines du corps. Favorise la concentration et le bien-être.
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	10 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	10 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.
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.