

TRX Club. MOBILITÉ - FORCE - BENCH - CROSS

Planning des Team Training - Janvier 2025.

FRONT DE SEINE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h00 Romain TRX FORCE	7h00 Chloé TRX MOBILITÉ	7h00 Arnaud TRX CROSS	9h30 Anthony TRX CROSS	12h00 Briac TRX MOBILITÉ	8h45 Marie TRX FORCE	8h45 Romain TRX FORCE
8h15 Anthony TRX FORCE	8h15 Marie TRX MOBILITÉ	8h15 Chloé TRX CROSS	12h00 Samir TRX BENCH	16h00 Mattéo TRX CROSS	10h00 Mattéo TRX FORCE	10h00 Romain TRX CROSS
9h30 Téo TRX FORCE	9h30 Marie TRX MOBILITÉ	10h45 Mattéo TRX FORCE	13h15 Arnaud TRX BENCH	17h15 Jérôme TRX FORCE	11h15 Marie TRX CROSS	11h15 Téo TRX FORCE
10h45 Alexandre TRX CROSS	10h45 Romain TRX FORCE	12h00 Mattéo TRX FORCE	16h00 Alexandre TRX MOBILITÉ	18h30 Mattéo TRX FORCE	12h30 Téo TRX CROSS	12h30 Samir TRX BENCH
12h00 Arnaud TRX CROSS	12h00 Samir TRX BENCH	13h15 Marie TRX MOBILITÉ	17h15 Briac TRX MOBILITÉ	19h45 Chloé TRX FORCE	15h45 Chloé TRX MOBILITÉ	15h45 Romain TRX FORCE
13h15 Samir TRX CROSS	13h15 Samir TRX BENCH	17h15 Anthony TRX BENCH	18h30 Mattéo TRX FORCE		15h45 Mattéo TRX CROSS	17h00 Marie TRX FORCE
17h15 Anthony TRX FORCE	16h00 Alexandre TRX FORCE	18h30 Anthony TRX BENCH	19h45 Jérôme TRX CROSS			18h15 Arnaud TRX BENCH
18h30 Romain TRX FORCE	17h15 Chloé TRX CROSS	19h45 Jérôme TRX CROSS	21h00 Mattéo TRX FORCE			
19h45 Téo TRX FORCE	18h30 Anthony TRX CROSS	21h00 Briac TRX CROSS				
21h00 Téo TRX FORCE	19h45 Jérôme TRX FORCE					
	21h00 Téo TRX FORCE					

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

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

Spinning Club. RPM - SPRINT

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

Boxing Club. BAG - SPARRING

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

Core Studio. BALANCE - YOGA - PILATES - ABCORE

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

TRX Club. MOBILITÉ - FORCE - BENCH - CROSS

Lundi

7h00 Romain	TRX FORCE	10h45 Alexandre	TRX CROSS	17h15 Anthony	TRX FORCE	19h45 Téo	TRX FORCE
8h15 Anthony	TRX FORCE	12h00 Arnaud	TRX CROSS	18h30 Romain	TRX FORCE	21h00 Téo	TRX FORCE
9h30 Téo	TRX FORCE	13h15 Samir	TRX CROSS				

Mardi

7h00 Chloé	TRX MOBILITÉ	10h45 Romain	TRX FORCE	16h00 Alexandre	TRX FORCE	19h45 Jérôme	TRX FORCE
8h15 Marie	TRX MOBILITÉ	12h00 Samir	TRX BENCH	17h15 Chloé	TRX CROSS	21h00 Téo	TRX FORCE
9h30 Marie	TRX MOBILITÉ	13h15 Samir	TRX BENCH	18h30 Anthony	TRX CROSS		

Mercredi

7h00 Arnaud	TRX CROSS	12h00 Mattéo	TRX FORCE	17h15 Anthony	TRX BENCH	19h45 Jérôme	TRX CROSS
8h15 Chloé	TRX CROSS	13h15 Marie	TRX MOBILITÉ	18h30 Anthony	TRX BENCH	21h00 Briac	TRX CROSS
10h45 Mattéo	TRX FORCE						

Jeudi

9h30 Anthony	TRX CROSS	13h15 Arnaud	TRX BENCH	17h15 Briac	TRX MOBILITÉ	19h45 Jérôme	TRX CROSS
12h00 Samir	TRX BENCH	16h00 Alexandre	TRX MOBILITÉ	18h30 Mattéo	TRX FORCE	21h00 Mattéo	TRX FORCE

Vendredi

12h00 Briac	TRX MOBILITÉ	17h15 Jérôme	TRX FORCE	18h30 Mattéo	TRX FORCE	19h45 Chloé	TRX FORCE
16h00 Mattéo	TRX CROSS						

Samedi

8h45 Marie	TRX FORCE	11h15 Marie	TRX CROSS	15h45 Chloé	TRX MOBILITÉ	15h45 Mattéo	TRX CROSS
10h00 Mattéo	TRX FORCE	12h30 Téo	TRX CROSS				

Dimanche

8h45 Romain	TRX FORCE	11h15 Téo	TRX FORCE	15h45 Romain	TRX FORCE	18h15 Arnaud	TRX BENCH
10h00 Romain	TRX CROSS	12h30 Samir	TRX BENCH	17h00 Marie	TRX FORCE		

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

Lundi

12h00 Samir	SKILL	17h15 Téo	SKILL	19h45 Arnaud	GRIT FORCE
13h15 Romain	SKILL	18h30 Marie	SKILL	21h00 Samir	GRIT FORCE

Mardi

7h00 Mattéo	SKILL	13h15 Chloé	WOD	19h45 Samir	SKILL
8h15 Mattéo	SKILL	17h15 Samir	WOD	21h00 Jérôme	SKILL
12h00 Briac	WOD	18h30 Arnaud	WOD		

Mercredi

9h30 Arnaud	SKILL	17h15 Samir	GRIT FORCE	19h45 Romain	SKILL
12h00 Marie	SKILL	18h30 Arnaud	GRIT FORCE	21h00 Romain	SKILL
13h15 Romain	SKILL				

Jeudi

12h00 Anthony	GRIT FORCE	17h15 Samir	SKILL	19h45 Briac	WOD
13h15 Anthony	GRIT FORCE	18h30 Chloé	SKILL	21h00 Jérôme	WOD

Vendredi

07h00 Anthony	SKILL	12h00 Jérôme	WOD	18h30 Jérôme	WOD
08h15 Anthony	SKILL	13h15 Jérôme	SKILL	19h45 Briac	WOD
10h45 Mattéo	SKILL	17h15 Chloé	WOD		

Samedi

8h45 Jérôme	SKILL	11h15 Jérôme	WOD	15h45 Briac	GRIT FORCE
10h00 Téo	SKILL	12h30 Jérôme	WOD	17h00 Briac	GRIT FORCE

Dimanche

11h15 Samir	GRIT FORCE	17h00 Romain	SKILL	18h15 Téo	SKILL
12h30 Arnaud	GRIT FORCE				

Spinning Club. RPM - SPRINT

Lundi

7h00

Marie

RPM

17h15

Romain

RPM

19h45

Samir

RPM

12h30

Téo

RPM

18h30

Anthony

SPRINT

21h00

Arnaud

RPM

Mardi

8h15

Romain

RPM

17h15

Mattéo

RPM

19h45

Téo

RPM

10h45

Marie

RPM

18h30

Jérôme

RPM

19h45

Samir

RPM

12h30

Arnaud

SPRINT

Mercredi

7h00

Chloé

RPM

12h30

Romain

RPM

19h45

Anthony

SPRINT

8h15

Mattéo

RPM

17h15

Marie

RPM

21h00

Jérôme

RPM

09h30

Téo

RPM

18h30

Romain

RPM

Jeudi

07h00

Arnaud

RPM

17h15

Anthony

RPM

19h45

Mattéo

RPM

08h15

Samir

RPM

18h30

Briac

RPM

21h00

Chloé

SPRINT

12h30

Romain

RPM

Vendredi

9h30

Briac

SPRINT

17h15

Mattéo

RPM

19h45

Jérôme

SPRINT

12h00

Anthony

SPRINT

18h30

Chloé

RPM

Samedi

8h45

Mattéo

RPM

11h15

Briac

RPM

17h00

Téo

RPM

10h00

Jérôme

RPM

12h30

Chloé

SPRINT

Dimanche

8h45

Téo

RPM

11h15

Romain

RPM

18h15

Samir

RPM

10h00

Arnaud

RPM

12h30

Marie

SPRINT

Boxing Club. BAG - SPARRING

Lundi

17h15
Hugo

BOXING BAG

19h45
Hugo

BOXING BAG

21h00
Hugo

SPARRING

18h30
Hugo

BOXING BAG

Jeudi

10h45
Krimo

SPARRING

13h15
Krimo

BOXING BAG

16h00
Krimo

BOXING BAG

12h00
Krimo

BOXING BAG

14h45
Krimo

BOXING BAG

Vendredi

7h00
Krimo

BOXING BAG

16h00
Hugo

BOXING BAG

18h30
Hugo

BOXING BAG

8h15
Krimo

BOXING BAG

17h15
Hugo

BOXING BAG

19h45
Hugo

SPARRING

9h30
Krimo

SPARRING

Dimanche

14h30
Hugo

BOXING BAG

17h00
Hugo

SPARRING

18h15
Hugo

SPARRING

15h45
Hugo

BOXING BAG

Core Studio. BALANCE - YOGA - PILATES - ABCORE

Lundi

9h30 Marie	BALANCE	12h00 Marie	PILATES	16h00 Téo	ABCORE
10h45 Romain	BALANCE	13h15 Marie	PILATES		

Mardi

07h00 Romain	BALANCE	13h15 Téo	ABCORE	18h30 Lorena	YOGA
09h30 Briac	ABCORE	16h00 Arnaud	BALANCE	19h45 Lorena	YOGA
10h45 Mattéo	BALANCE	17h15 Lorena	YOGA	21h00 Lorena	YOGA
12h00 Téo	ABCORE				

Mercredi

7h00 Lorena	YOGA	13h15 Briac	YOGA	18h30 Samir	ABCORE
8h15 Lorena	PILATES	14h45 Alexandre	PILATES	19h45 Briac	ABCORE
9h30 Lorena	YOGA	16h00 Alexandre	PILATES	21h00 Marie	ABCORE
12h00 Briac	YOGA	17h15 Téo	ABCORE		

Jeudi

7h00 Samir	ABCORE	17h15 Mattéo	BALANCE	19h45 Briac	BALANCE
8h15 Arnaud	ABCORE	18h30 Anthony	BALANCE	21h00 Briac	BALANCE
9h30 Romain	BALANCE				

Vendredi

10h45 Chloé	ABCORE	12h00 Chloé	BALANCE	13h15 Mattéo	BALANCE
----------------	--------	----------------	---------	-----------------	---------

Samedi

8h45 Téo	ABCORE	11h15 Chloé	BALANCE	15h45 Marie	PILATES
10h00 Briac	ABCORE	12h30 Briac	BALANCE	17h00 Chloé	ABCORE

Dimanche

8h45 Marie	ABCORE	11h15 Arnaud	BALANCE	12h30 Téo	ABCORE
10h00 Marie	PILATES				

Présentation des Team Training - 2025.

FRONT DE SEINE

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 au poids du corps avec banc et altères	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 grâce aux exercices au poids de corps avec altères et le banc de musculation.
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 de mobilité par sangle de suspension	JUSQU'À 300 CALORIES	FORCE ●●○○ CARDIO ●○○○ MOBILITÉ ●●●●	12 MAXIMUM	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 claquette 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. Muscled 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.
SPARRING	55 MINUTES	Entraînement de boxe en opposition avec un partenaire	JUSQU'À 560 CALORIES	FORCE ●●○○ CARDIO ●●●● MOBILITÉ ●●●●	12 MAXIMUM	Améliorez votre précision et votre timing. Développez votre agilité et votre coordination. Apprenez à gérer la distance avec vos adversaires. Gagnez en confiance et en expérience de combat. Entraînement physique complet.
BALANCE	55 MINUTES	Renforcement musculaire grâce aux techniques douces : Pilates, Yoga, Tai Chi et stretching, avec tapis, pieds nus.	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.