

FRONT DE SEINE

Du sport. Du vrai.

FRONT DE SEINE

Du sport. Du vrai.

Auteuil

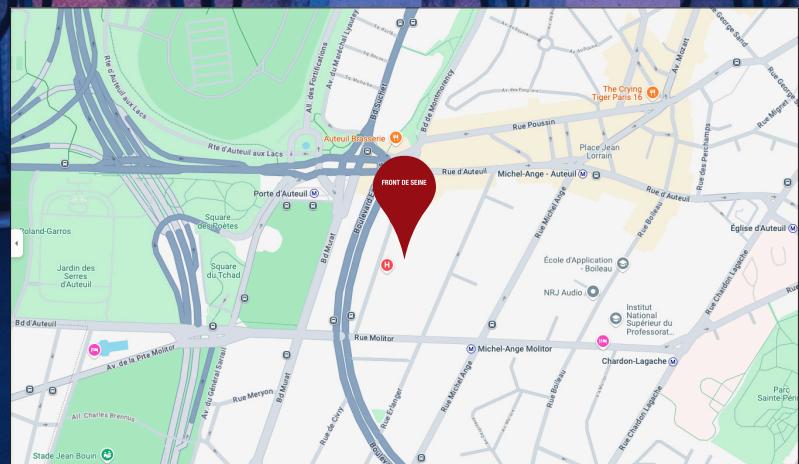
11 rue Chanez - 75016 Paris
01 86 64 60 00

Lundi au Vendredi:
6h45 - 23h00
Samedi, Dimanche :
8h00 - 21h

frontdeseine.net

FRONT DE SEINE AUTEUIL

11 rue Chanez - 75016 Paris



FRONT DE SEINE
BOOTCAMP
INDOOR

MÉTRO

10

9

BUS

52

62

32

88

#dusportduvwxyz



Bootcamp Indoor

Les 3 Bootcamp Indoor de Front de Seine Auteuil.



L'offre à la carte de Front de Seine sans abonnement.

Bootcamp Indoor, la grande innovation Front de Seine Auteuil : un espace de 180m² pensé comme un véritable playground d'entraînement hybride.

Trois bootcamps exclusifs.

LESMILLS STRENGTH, LESMILLS CEREMONY et HYROX qui combinent cardio, renforcement musculaire et travail fonctionnel dans un cadre ultra motivant et accessible à tous.

Pour se dépasser et atteindre ses objectifs dans une ambiance collective portée par l'énergie Front de Seine.





LESMILLS - Format Bootcamp

FRONT DE SEINE
BOOTCAMP
LESMILLS STRENGTH

Faites exploser votre masse musculaire.

STRENGTH est le bootcamp signature dédié au développement de votre masse musculaire.

Construit sur la science de l'hypertrophie, il stimule croissance, densité, définition musculaire, tout en boostant votre force et confiance en vous.

Accessible aux débutants comme aux pratiquants réguliers, ce bootcamp est conçu pour développer force, volume musculaire et puissance de manière sécurisée.

Chaque séance mixe exercices fonctionnels, séries courtes et charges lourdes pour stimuler la croissance musculaire, le tout sur des playlists musicales puissantes.

STRENGTH, c'est le bootcamp qui dessine les muscles.

STRENGTH	45 minutes	Type de séance Entraînement de force musculaire.
Jusqu'à 650 Calories	Force ● ● ● ● Cardio ● ● ○ ○ Mobilité ● ● ○ ○	16 Participants

Bénéfices

Développe la force et la masse musculaire.
Améliore la technique et la confiance en soi.
Optimise les performances sur le long terme.



LESMILLS - Format Bootcamp

FRONT DE SEINE
BOOTCAMP
LESMILLS CEREMONY

L'entraînement de cross training inspiré des boutiques gyms.

CEREMONY est un entraînement fonctionnel de 55 minutes, en circuit, qui combine efficacement un travail de force pour tout le corps, de cardio et d'agilité.

Conçu pour améliorer les capacités athlétiques et la condition physique globale, cet entraînement mixe des exercices de travail avec charges et résistances, des séquences cardio sur rameurs, SkiErg, ou assaults bikes, et des mouvements explosifs.

CEREMONY est accessible à tous et particulièrement à ceux qui recherchent un physique fort et athlétique sans pour autant prendre de volume.

CEREMONY	55 minutes	Type de séance Entraînement de cross training inspiré des boutiques gyms.
Jusqu'à 600 Calories	Force Cardio Mobilité 	16 Participants

Bénéfices

Construit une silhouette athlétique sans prise de volume excessive.
Développe l'endurance, l'explosivité, la coordination et l'équilibre.
Renforce les muscles de l'ensemble du corps.



Entraînement intense et complet inspiré de la compétition internationale HYROX.

HYROX est un bootcamp complet, combinant course à pied et exercices fonctionnels dans un format inspiré de la compétition internationale HYROX.

Chaque séance est une combinaison de blocs de travail présents dans les épreuves HYROX, alternant l'entraînement sur SkiErg, Sled Push, Sled Pull, Burpee Broad Jump, Rowing, Farmer Carry, Sandbag Lunges et Wall Balls avec des phases de running.

Préparez-vous à vos futures compétitions HYROX ou initiez-vous à la discipline.

HYROX est un véritable défi physique et mental, pensé pour vous amener à donner le meilleur de vous-même, progresser chaque semaine et transformer durablement votre corps.

HYROX	55 minutes	Type de séance Entraînement intense et complet inspiré de la compétition internationale HYROX.
Jusqu'à 850 Calories	Force Cardio Mobilité	32 Participants

Bénéfices

Développe force, endurance, coordination, vitesse et mental.
Stimule intensément votre métabolisme pour prolonger la dépense calorique au-delà de l'effort.



Cartes Bootcamp Indoor

L'entraînement à la carte sans abonnement.

Bootcamp Indoor est disponible à la carte et sans abonnement.

Les cartes vous donnent accès au Bootcamp Indoor de Front de Seine Auteuil. Elles sont valables pour les 3 types de bootcamp : **CEREMONY, STRENGTH, HYROX**.

En tant que membre Front de Seine, vous pouvez utiliser les unités de votre abonnement pour accéder au Bootcamp Indoor, ou acheter des unités complémentaires pour augmenter votre potentiel d'entraînement.

Cartes nominatives.

BOOTCAMP 3

3 unités

30€ / unité

90€ les 3

Valide 1 mois

BOOTCAMP 10

10 unités

25€ / unité

250€ les 10

Valide 6 mois

BOOTCAMP 20

20 unités

19€ / unité

380€ les 20

Valide 12 mois

+ 2 unités offertes

soit 20 € l'unité

+ 5 unités offertes

soit 15 € l'unité

Nos Offres Black Friday 2025.

Les cartes vous donnent accès au Bootcamp Indoor de Front de Seine Auteuil. Accès vestiaires, saunas et produits de soin inclus.

Une serviette vous sera remise à votre arrivée.

Achetez vos cartes Bootcamp Indoor auprès de la réception de Front de Seine, par téléphone au 01 86 64 60 00 ou sur la boutique en ligne frontde seine.net/bootcamp.