

DESCRIPTIF DES COURS

PLANNING ET HEURES D'OUVERTURE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AVEC BARRE ET DISQUES LIBRES.

Objectifs : renforcer, tonifier et sculpter.



PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC UNE SANGLE.

Objectifs : renforcer, tonifier et coordonner.



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INSPIRÉ DES SPORTS DE COMBAT ET DES ARTS MARTIAUX.

Objectifs : renforcer, brûler des calories et gagner en puissance.

CARDIO



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INDOOR DE CYCLISME.

Objectifs : perte de masse grasse, amélioration de votre condition physique.



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT D'INTERVAL TRAINING.

Objectifs : développe la force, l'endurance et brûle des calories.

ZEN



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT BASÉ SUR DES MOUVEMENTS DE PILATES ET DE YOGA.

Objectifs : souplesse, force et détente.

MUSCULATION



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ AVEC BARRES, DISQUES ET MACHINES.

Objectifs : volume, masse sèche, force, tonification...

(Nous proposons un bilan impédancemétrie gratuit tous les 2 mois.)

PLANNING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h30 13h15	LES MILLS BODYATTACK	RIP	revolution	HBX BOXING	TRX [®] Suspension Training [®]
18h00 18h30	HBX BOXING	revolution	TRX [®] Suspension Training [®]	RIP	TRANS FORM
18h40 19h10	RIP	TRX [®] Suspension Training [®]	HBX BOXING	LES MILLS BODYATTACK	revolution
19h20 19h50	revolution	TRANS FORM	RIP	TRX [®] Suspension Training [®]	HBX BOXING

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi
7h00 - 21h15



Samedi
8h00 - 18h30

Dimanche et jours fériés
9h00 - 18h00

avec un coach



Lundi au vendredi
9h00 - 14h00
16h30 - 20h30

Samedi
9h00 - 12h00

Sans coach



Lundi au vendredi
7h00 - 9h00
14h00 - 16h30

Samedi
8h00 - 9h00
12h00 - 18h30

Dimanche et jours fériés
9h00 - 18h00

Salles climatisées - Coaching personnalisé