

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h00 RPM Anthony 8h15 FORCE TRX Anthony 9h45 BALANCE Agathe 9h45 FORCE TRX Clément 11h00 HIPS Gabrielle	7h00 CROSS TRX Anthony 8h15 RPM Anthony 9h45 BALANCE Anthony 11h00 HIPS Agathe	7h00 RPM Clément 7h00 YOGA TRX Linda 8h15 FORCE TRX Clément 8h15 YOGA Linda 9h45 SKILL Chloé 9h45 YOGA Cynthia 11h00 YOGA Cynthia	7h00 RPM Yann 7h00 SKILL Clément 8h15 RPM Clément 8h15 SKILL Yann 9h45 CROSS TRX Clément 9h45 ABCORE Gabrielle 9h45 YOGA Cynthia 11h00 PILATES Alexandre	7h00 FORCE TRX Clément 7h00 BOXING BAG Hugo 8h15 CROSS TRX Clément 8h15 BOXING BAG Hugo 9h45 RPM Gabrielle 9h45 YOGA Cynthia 11h00 YOGA Cynthia	10h00 RPM Maureen 10h00 ABCORE Agathe 10h00 FORCE TRX Gabrielle 10h00 SKILL Clément 11h15 WOD Julien 11h15 RPM Agathe 11h15 CROSS TRX Clément 11h15 ABCORE Chloé	10h00 BALANCE Agathe 10h00 FORCE TRX Yann 11h15 SPRINT Yann 11h15 BALANCE Agathe 11h15 FORCE TRX Gabrielle
12h00 ABCORE Agathe 12h30 RPM Yann 12h30 SKILL Clément 12h30 FORCE TRX Maureen 13h00 ABCORE Anthony	12h00 FORCE TRX Chloé 12h30 BALANCE Agathe 12h30 WOD Yann 13h00 FORCE TRX Chloé	12h30 ABCORE Yann 12h30 RPM Anthony 12h30 SKILL Maureen 12h30 CROSS TRX Clément	12h00 CROSS TRX Clément 12h30 RPM Chloé 12h30 WOD Anthony 12h30 BALANCE Maureen	12h30 RPM Clément 12h30 CROSS TRX Gabrielle 12h30 YOGA Cynthia 12h30 SKILL Anthony	12h30 RPM Chloé 12h30 ABCORE Gabrielle 12h30 FORCE TRX Maureen 12h30 WOD Julien 13h45 YOGA TRX Linda	12h30 RPM Gabrielle 12h30 ABCORE Agathe 12h30 CROSS TRX Yann
17h15 BOXING BAG Tom 17h15 RPM Clément	17h15 RPM Agathe 17h15 CROSS TRX Yann 17h15 YOGA Lorena	17h15 SKILL Anthony 17h15 FORCE TRX Chloé 17h15 BOXING BAG Hugo	17h15 WOD Yann 17h15 ABCORE Chloé	17h15 WOD Julien 17h15 PILATES Alexandre 17h15 FORCE TRX Anthony	14h45 YOGA Linda 15h45 FORCE TRX Gabrielle 15h45 ABCORE Clément 17h00 RPM Gabrielle 17h00 FORCE TRX Clément	17h00 ABCORE Gabrielle 18h15 RPM Agathe 18h15 CROSS TRX Gabrielle 18h15 WOD Yann
18h30 CROSS TRX Maureen 18h30 RPM Gabrielle 18h30 BOXING BAG Tom 18h30 SKILL Yann	18h30 SPRINT Chloé 18h30 FORCE TRX Agathe 18h30 YOGA Lorena 18h30 WOD Maureen	18h30 WOD Anthony 18h30 RPM Maureen 18h30 CROSS TRX Yann 18h30 BOXING BAG Hugo	18h30 SPRINT Anthony 18h30 BALANCE Maureen 18h30 FORCE TRX Gabrielle 18h30 SKILL Yann	18h30 RPM Anthony 18h30 FORCE TRX Gabrielle 18h30 ABCORE Clément 18h30 WOD Julien		
19h45 RPM Agathe 19h45 FORCE TRX Gabrielle 19h45 BOXING BAG Tom 19h45 WOD Yann	19h45 RPM Maureen 19h45 CROSS TRX Yann 19h45 BALANCE Chloé	19h45 SPRINT Yann 19h45 FORCE TRX Chloé 19h45 BOXING BAG Hugo 19h45 SKILL Maureen	19h45 RPM Maureen 19h45 CROSS TRX Gabrielle 19h45 BALANCE Chloé	19h45 RPM Alexandre 19h45 WOD Julien 19h45 ABCORE Anthony		
21h00 SPRINT Maureen 21h00 FORCE TRX Agathe 21h00 BOXING BAG Tom	21h00 RPM Yann 21h00 SKILL Chloé 21h00 BALANCE Maureen	21h00 RPM Chloé 21h00 FORCE TRX Anthony 21h00 BOXING BAG Hugo	21h00 RPM Gabrielle 21h00 ABCORE Maureen 21h00 WOD Anthony 21h00 BALANCE Chloé			

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.
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.
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.
HIPS	50 MINUTES	Mobilité et renforcement spécifique des hanches.	JUSQU'À 300 CALORIES	Tapis Poids de corps	10 MAXIMUM	Prévient des blessures et maux de dos. Améliore la posture, la souplesse et la mobilité. Renforce les hanches et le dos. Évacue les tensions du quotidien.
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.
SKILL	55 MINUTES	Entraînement technique fonctionnel	JUSQU'À 500 CALORIES	Training Gym	8 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	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 débuter la pratique du Yoga ou perfectionner ses postures en toute sécurité.