

PLANNING DES COURS 2026

NOUVEAUTÉ IROX
PRÉPARATION À L'IROX TRAINING
2 FOIS PAR SEMAINE !!



Résultats garantis !

	9 ^h 30 - 10 ^h 30	10 ^h 30 - 12 ^h 30	12 ^h 30 - 13 ^h 15	13 ^h 15 - 17 ^h 15	17 ^h 15 - 17 ^h 45	17 ^h 45 - 18 ^h 15	18 ^h 20 - 19 ^h 00	19 ^h 00 - 19 ^h 45	
LUNDI	CIRCUIT RENFO	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	PILATES	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	ABDOS	FESSIERS	BIKE	BODY SCULPT	Renforcement musculaire de tout le corps avec haltères, élastiques, lestes pour tonifier et raffermir.
MARDI	BODY SCULPT	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	BODY SCULPT	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	BODY SCULPT	BOOTCAMP	IROX TRAINING	IROX TRAINING	Irox training est une préparation hybride et fonctionnelle combinant course et exercices de renforcement pour développer la performance, améliorer la dépense en calories, et se pratiquer aussi bien en binôme ou seul.
MERCREDI	9 ^h 30 - 12 ^h 30	12 ^h 30 - 13 ^h 15	13 ^h 15 - 17 ^h 30	17 ^h 30 - 18 ^h 15	18 ^h 20 - 19 ^h 20	19 ^h 20 - 20 ^h 00	STRECH MOBILITY	ABDOS FESSIERS POITRINE	(Fessiers, poitrine) Tonification musculaire des fessiers et des pectoraux. Sangle abdominale, gainage
JEUDI	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	HIIT ABDOS FESSIERS	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	HIIT ABDOS FESSIERS	PILATES	BODY SCULPT	PAUSE 20 MINUTES	STRECH MOBILITY	Améliore la mobilité grâce à des assouplissements. Permet d'apporter une meilleure résistance musculaire et facilite la réalisation d'exercices
VENDREDI	PILATES	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	BIKE	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	INTERVAL HIIT	CROSS HIIT	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	BOOTCAMP	Un yoga dynamique et accessible à tous, mouvements fluides accompagnés par la respiration. Quasi chorégraphique, créé un flux de postures qui se succèdent pour étirer et renforcer les muscles en profondeur



VOS COACHS FITNESS :

N'OUBLIEZ PAS DE VENIR AVEC

- Alexis
- Marie
- Matthis
- BASKETS (SEMELLES PROPRES DANS LE SAC)
- SERVETTE
- CADENAS

BODY SCULPT

IROX TRAINING

ABDOS FESSIERS POITRINE

STRECH MOBILITY

YOGA

BOOTCAMP

CIRCUIT RENFO

BIKE

PILATES

INTERVAL HIIT

CROSS HIIT

Renforcement musculaire de tout le corps avec haltères, élastiques, lestes pour tonifier et raffermir.

Irox training est une préparation hybride et fonctionnelle combinant course et exercices de renforcement pour développer la performance, améliorer la dépense en calories, et se pratiquer aussi bien en binôme ou seul.

(Fessiers, poitrine)
Tonification musculaire des fessiers et des pectoraux. Sangle abdominale, gainage

Améliore la mobilité grâce à des assouplissements. Permet d'apporter une meilleure résistance musculaire et facilite la réalisation d'exercices

Un yoga dynamique et accessible à tous, mouvements fluides accompagnés par la respiration. Quasi chorégraphique, créé un flux de postures qui se succèdent pour étirer et renforcer les muscles en profondeur

Exercices techniques et fonctionnels à moyenne et haute intensité sous forme de tabata, avec variation de la récupération.

Body sculpt avec des ateliers qui s'enchaînent (circuit).

Cours cardio-vasculaire sur vélo, tueur de calories, tonifie et galbe cuisses et fessiers !! (Sur réservation, s'adresser à l'accueil)

Contrôle de soi, la respiration, la fluidité et la précision du mouvement, le travail du centre du corps.

Travail fractionné, périodes intenses de travail suivi de périodes plus calmes. Sculpter son corps et brûler les graisses.

Exercices techniques et fonctionnels à haute intensité sous forme de circuits ludiques