

# PLANNING DES COURS 2026 ★

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

**Résultats garantis !**

|          | 9 <sup>H</sup> 30 - 10 <sup>H</sup> 30                                    | 10 <sup>H</sup> 30 - 12 <sup>H</sup> 30                                    | 12 <sup>H</sup> 30 - 13 <sup>H</sup> 15                                    | 13 <sup>H</sup> 15 - 17 <sup>H</sup> 15                                    | 17 <sup>H</sup> 15 - 17 <sup>H</sup> 45                              | 17 <sup>H</sup> 45 - 18 <sup>H</sup> 15                                    | 18 <sup>H</sup> 20 - 19 <sup>H</sup> 00                                       | 19 <sup>H</sup> 00 - 19 <sup>H</sup> 45 |
|----------|---|--|--|--|--|--|---|---|
| LUNDI    | <b>CIRCUIT RENFO</b><br>●   | <b>ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !</b>  | <b>PILATES</b><br>●  | <b>ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !</b>  | <b>ABDOS</b><br>●  | <b>FESSIERS</b><br>●   | <b>angèle</b><br>VINYASA YOGA   | <b>BIKE</b> ●<br><b>IROX TRAINING</b> ● |
| MARDI    | <b>BODY SCULPT</b><br>●   | <b>ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !</b>  | <b>BODY SCULPT</b><br>●  | <b>ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !</b>  |  | <b>BODY SCULPT</b><br>●  | <b>BOOTCAMP</b> ●<br>18 <sup>H</sup> 20 - 19 <sup>H</sup> 00<br><b>BIKE</b> ● | <b>STRECH MOBILITY</b><br>●             |
| MERCREDI | 9 <sup>H</sup> 30 - 12 <sup>H</sup> 30<br><b>ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !</b> | 12 <sup>H</sup> 30 - 13 <sup>H</sup> 15<br><b>HIIT ABDOS FESSIERS</b><br>● | 13 <sup>H</sup> 15 - 17 <sup>H</sup> 30<br><b>ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !</b> | 17 <sup>H</sup> 30 - 18 <sup>H</sup> 15<br><b>HIIT ABDOS FESSIERS</b><br>● | 18 <sup>H</sup> 20 - 19 <sup>H</sup> 00<br><b>PILATES</b><br>●       | 19 <sup>H</sup> 20 - 20 <sup>H</sup> 00<br><b>BODY SCULPT</b><br>●         | PAUSE 20 MINUTES  |   |
| JEUDI    | 9 <sup>H</sup> 30 - 10 <sup>H</sup> 30<br><b>PILATES</b><br>●             | 10 <sup>H</sup> 30 - 12 <sup>H</sup> 30<br><b>ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !</b> | 12 <sup>H</sup> 30 - 13 <sup>H</sup> 15<br><b>BIKE</b><br>●                | 13 <sup>H</sup> 15 - 17 <sup>H</sup> 45<br><b>ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !</b> | 17 <sup>H</sup> 30 - 18 <sup>H</sup> 15<br><b>INTERVAL HIIT</b><br>● | 18 <sup>H</sup> 20 - 19 <sup>H</sup> 20<br><b>CROSS HIIT</b><br>●          | 19 <sup>H</sup> 20 - 20 <sup>H</sup> 00<br><b>ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !</b>    |   |
| VENDREDI | 9 <sup>H</sup> 30 - 10 <sup>H</sup> 30<br><b>A.F.P</b><br>●               | 10 <sup>H</sup> 45 - 12 <sup>H</sup> 30<br><b>ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !</b> | 12 <sup>H</sup> 30 - 13 <sup>H</sup> 15<br><b>CROSS HIIT</b><br>●          | 13 <sup>H</sup> 15 - 17 <sup>H</sup> 30<br><b>ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !</b> | 17 <sup>H</sup> 30 - 18 <sup>H</sup> 15<br><b>PILATES</b><br>●       | 18 <sup>H</sup> 15 - 20 <sup>H</sup> 00<br><b>ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !</b> |   |   |

**BODY SCULPT**

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

**IROX TRAINING**

Hyrox 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.

**ABDOS FESSIERS POITRINE**

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

**STRECH MOBILITY**

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

**YOGA**

**angèle**  
VINYASA YOGA

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

**BOOTCAMP**

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

**CIRCUIT RENFO**

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

**BIKE**

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

**PILATES**

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

**INTERVAL HIIT**

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

**CROSS HIIT**

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

**SAMEDI**  
**NOUVEAUX COURS !!!**

10H00 - 11H00  
**IROX TRAINING**

11H00 - 12H00  
**BIKE**

**VOS COACHS FITNESS :**

● Alexis

● Marie

● Matthis

⚠  
**N'OUBLIEZ PAS DE VENIR AVEC**

- BASKETS (SEMELLES PROPRES DANS LE SAC)
- SERVIETTE
- CADENAS