

# PLANNING DES COURS 2025



#SOUPLESSE  
#LACHERPRISE  
#BIENÊTRE



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> ●	<b>ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !</b>	<b>PILATES</b> ●	<b>ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !</b>	<b>ABDOS</b> ●	<b>FESSIERS</b> ●		<b>BIKE</b> ● <b>SMALL GROUP MATTHIS</b>
MARDI	<b>BODY SCULPT</b> ●	<b>ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !</b>	<b>BODY SCULPT</b> ●	<b>ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !</b>		<b>BODY SCULPT</b> ●	● <b>BOOTCAMP</b> 18 <sup>H</sup> 20 - 19 <sup>H</sup> 00 <b>BIKE</b> ●	<b>STRECH MOBILITY</b> ●
MERCREDI	9 <sup>H</sup> 30 - 12 <sup>H</sup> 30 <b>ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !</b>	12 <sup>H</sup> 30 - 13 <sup>H</sup> 15 <b>HIIT ABDOS FESSIERS</b> ●	13 <sup>H</sup> 15 - 17 <sup>H</sup> 30 <b>ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !</b>	17 <sup>H</sup> 30 - 18 <sup>H</sup> 15 <b>HIIT ABDOS FESSIERS</b> ●	18 <sup>H</sup> 20 - 19 <sup>H</sup> 00 <b>PILATES</b> ●	19 <sup>H</sup> 20 - 20 <sup>H</sup> 00 <b>BODY SCULPT</b> ●	PAUSE 20 MINUTES	
JEUDI	9 <sup>H</sup> 30 - 10 <sup>H</sup> 30 <b>PILATES</b> ●	10 <sup>H</sup> 30 - 12 <sup>H</sup> 30 <b>ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !</b>	12 <sup>H</sup> 30 - 13 <sup>H</sup> 15 <b>BIKE</b> ●	13 <sup>H</sup> 15 - 17 <sup>H</sup> 45 <b>ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !</b>	17 <sup>H</sup> 30 - 18 <sup>H</sup> 15 <b>INTERVAL HIIT</b> ●	18 <sup>H</sup> 20 - 19 <sup>H</sup> 00 <b>CROSS HIIT</b> ●	19 <sup>H</sup> 15 - 20 <sup>H</sup> 15 <b>SMALL GROUP ALEXIS</b>	
VENDREDI	9 <sup>H</sup> 30 - 10 <sup>H</sup> 30 <b>A.F.P</b> ●	10 <sup>H</sup> 45 - 11 <sup>H</sup> 45 <b>ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !</b>	12 <sup>H</sup> 30 - 13 <sup>H</sup> 15 <b>CROSS HIIT</b> ●	13 <sup>H</sup> 15 - 17 <sup>H</sup> 30 <b>ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !</b>	17 <sup>H</sup> 30 - 18 <sup>H</sup> 15 <b>PILATES</b> ●	18 <sup>H</sup> 15 - 20 <sup>H</sup> 00 <b>ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !</b>		

**BODY SCULPT**

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

**SMALL GROUP**

Accéder au Coaching ! Un format intime et efficace, à mi-chemin entre le cours collectif et le coaching personnalisé. Un accompagnement plus proche, basé sur des conseils individualisés et des objectifs personnalisés. Nouvelle silhouette en 90 jours ! Programme évolutif : renforcement, ciblé, transformation, mobilité, cardio.

**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**  


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**

NOUVEAUTÉ COURS DE BIKE  
LE SAMEDI MATIN !  
10H45 - 11H30

VOS COACHS  
FITNESS :



Alexis



Marie



Matthys



N'OUBLIEZ PAS  
DE VENIR AVEC

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