

# PLANNING DES COURS 2025



#SOUPLESSE  
#LACHERPRISE  
#BIENETRE



Résultats  
garantis !

LUNDI	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	BODY SCULPT
	CIRCUIT RENFO	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	PILATES	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	ABDOS	FESSIERS	angèle VINYASA YOGA	BIKE	Renforcement musculaire de tout le corps avec haltères, élastiques, lestés pour tonifier et raffermir.
MARDI	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> 30	17 <sup>h</sup> 30 - 18 <sup>h</sup> 15	18 <sup>h</sup> 20 - 19 <sup>h</sup> 20	19 <sup>h</sup> 20 - 20 <sup>h</sup> 00	SMALL GROUP	SMALL GROUP
	BODY SCULPT	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	BODY SCULPT	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	BODY SCULPT	BOOTCAMP 18 <sup>h</sup> 20 - 19 <sup>h</sup> 00	BIKE	SMALL GROUP MATTHIS	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.
MERCREDI	9 <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> 30	17 <sup>h</sup> 30 - 18 <sup>h</sup> 15	18 <sup>h</sup> 20 - 19 <sup>h</sup> 00	19 <sup>h</sup> 20 - 20 <sup>h</sup> 00			ABDOS FESSIERS POITRINE
	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	HIIT ABDOS FESSIERS	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	HIIT ABDOS FESSIERS	PILATES	BODY SCULPT			STRECH MOBILITY
JEUDI	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> 45	17 <sup>h</sup> 30 - 18 <sup>h</sup> 15	18 <sup>h</sup> 20 - 19 <sup>h</sup> 00	PAUSE 20 MINUTES	19 <sup>h</sup> 15 - 20 <sup>h</sup> 15	YOGA
	PILATES	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	BIKE	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	INTERVAL HIIT	CROSS HIIT		SMALL GROUP ALEXIS	angèle VINYASA YOGA
VENDREDI	9 <sup>h</sup> 30 - 10 <sup>h</sup> 30	10 <sup>h</sup> 45 - 11 <sup>h</sup> 45	12 <sup>h</sup> 30 - 13 <sup>h</sup> 15	13 <sup>h</sup> 15 - 17 <sup>h</sup> 30	17 <sup>h</sup> 30 - 18 <sup>h</sup> 15	18 <sup>h</sup> 15 - 20 <sup>h</sup> 00			BOOTCAMP
	A.F.P	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	CROSS HIIT	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	PILATES	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !			CIRCUIT RENFO

SAMEDI

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

VOS COACHS  
FITNESS :

Alexis

Marie

Matthi

!  
N'OUBLIEZ PAS  
DE VENIR AVEC

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

INTERVAL HIIT

CROSS HIIT

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