

PLANNING DES COURS 2026



NOUVEAU
DÉCOUVREZ NOTRE
APPLICATION !

Télécharge l'app HEITZFIT4
et créer ton compte

4

**RÉSERVATION
COURS
OBLIGATOIRE !**

LUNDI

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
CIRCUIT RENFO	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	PILATES	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	ABDOS	FESSIERS	STRECH MOBILITY	BIKE IROX TRAINING

BODY SCULPT

Cours complet de renforcement musculaire sollicitant l'ensemble du corps à l'aide d'haltères, d'élastiques et de lest. Idéal pour tonifier, raffermir la silhouette, développer la force musculaire et améliorer la condition physique générale.

GYM RENFO

Cours de renforcement musculaire fonctionnel à faible impact, particulièrement adapté aux seniors et aux personnes souhaitant reprendre une activité physique en douceur. Il améliore la tonicité musculaire, la posture, l'équilibre et le gainage tout en préservant les articulations.

MARDI

9 ^H 30 - 10 ^H 30	10 ^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
GYM RENFO	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	BODY SCULPT	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	BODY SCULPT	INTERVAL HIIT BIKE	STRETCHING

IROX TRAINING

Cours inspiré du CrossFit, combinant course à pied et exercices de renforcement fonctionnel. Cet entraînement hybride développe l'endurance, la force et les capacités cardio-respiratoires tout en favorisant une importante dépense calorique. Accessible seul ou en binôme.

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 00	19 ^H 20 - 20 ^H 00
ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	HIIT ABDOS FESSIERS	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	HIIT ABDOS FESSIERS	PILATES	BODY SCULPT

CAF

(Cuisses - Abdos - Fessiers)
Cours ciblé sur le renforcement des cuisses, des fessiers et de la sangle abdominale grâce à des exercices de base et d'isolation. Il permet de tonifier le bas du corps, d'améliorer le gainage et de sculpter la silhouette.

STRECH MOBILITY

Cours dédié à l'amélioration de la mobilité articulaire et de la souplesse musculaire grâce à des exercices d'étirement et de mobilité. Il favorise une meilleure amplitude des mouvements, réduit les tensions musculaires et améliore les performances physiques.

JEUDI

9 ^H 30 - 10 ^H 30	10 ^H 30 - 12 ^H 30	12 ^H 30 - 13 ^H 15	13 ^H 15 - 17 ^H 45	17 ^H 30 - 18 ^H 15	18 ^H 20 - 19 ^H 20	19 ^H 20 - 20 ^H 20
PILATES	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	BIKE	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	HIIT CORE	CROSS HIIT	VINYASA <i>angèle</i> YOGA

HIIT CORE

Cours de renforcement fonctionnel centré sur le gainage et la stabilité du corps, alternant des exercices techniques à moyenne et haute intensité sous forme de Tabata et d'intervalles. Il améliore la force du centre du corps, l'endurance musculaire et le cardio.

BIKE

Cours de vélo indoor rythmé par la musique. Alternez sprints, montées et phases de récupération pour améliorer votre endurance cardiovasculaire, brûler un maximum de calories et renforcer les cuisses, les fessiers et les mollets. (*Sur réservation auprès de l'accueil.*)

VENDREDI

9 ^H 30 - 10 ^H 30	10 ^H 45 - 11 ^H 45	12 ^H 30 - 13 ^H 15	13 ^H 15 - 17 ^H 30	17 ^H 30 - 18 ^H 15	18 ^H 15 - 20 ^H 00
CAF	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	CROSS HIIT	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !	PILATES	ACCÈS LIBRE CROSS CAGE !

PILATES

Méthode douce basée sur le contrôle de la respiration, la concentration et la précision des mouvements. Le Pilates renforce les muscles profonds, améliore la posture, la mobilité, la stabilité et procure une meilleure conscience corporelle.

SAMEDI

10 ^H 00 - 11 ^H 00	11 ^H 15 - 12 ^H 00
IROX TRAINING	BIKE



VOS COACHS FITNESS :

● Alexis ● Marie ● Matthis

N'oubliez pas de venir avec

- Baskets semelles propres dans le sac
- Serviette obligatoire
- Cadenas 30mm