

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h00 RPM Maxime	7h00 SPRINT Anthony	7h00 RPM Chloé	7h00 RPM Samir	8h15 BOXING BAG Landry	8h45 RPM Maxime	8h45 SKILL Jérôme
7h00 FORCE TRX Alexandre	7h00 PILATES Alexandre	7h00 FORCE TRX Arnaud	7h00 ABCORE Krizia	8h15 FORCE TRX Maxime	8h45 SKILL Jérôme	8h45 BALANCE Krizia
8h15 FORCE TRX Alexandre	7h00 SKILL Clément	7h00 YOGA Lorena	8h15 RPM Krizia	9h30 RPM Maxime	10h00 RPM Jérôme	10h00 PILATES Krizia
9h30 BALANCE Briac	8h15 SPRINT Clément	8h15 FORCE TRX Chloé	8h15 ABCORE Samir	9h30 BOXING BAG Landry	10h00 ABCORE Clément	10h00 SKILL Jérôme
9h30 FORCE TRX Maxime	8h15 SKILL Anthony	9h30 YOGA Lorena	9h30 FORCE TRX Anthony	10h45 ABCORE Chloé	10h00 SKILL Maxime	10h00 RPM Arnaud
10h45 BALANCE Briac	8h15 PILATES Alexandre	9h30 SKILL Arnaud	9h30 BALANCE Briac			
	9h30 ABCORE Arnaud		10h45 BALANCE Briac			
	10h45 PILATES Arnaud					

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12h00 PILATES Briac	12h00 FORCE TRX Samir	12h00 CROSS TRX Krizia	12h00 FORCE TRX Chloé	12h00 FORCE TRX Chloé	11h15 RPM Clément	11h15 CROSS TRX Krizia
12h00 CROSS TRX Samir	12h00 ABCORE Chloé	12h00 BOXING BAG Anthony	12h00 YOGA Briac	12h00 BALANCE Chloé	11h15 FORCE TRX Jérôme	11h15 RPM Jérôme
12h00 SKILL Maxime	12h00 WOD Clément	12h00 SKILL Chloé	12h00 HIT FORCE Samir	12h00 WOD Jérôme	11h15 BALANCE Chloé	11h15 ABCORE Arnaud
12h30 RPM Maureen	12h30 SPRINT Arnaud	12h30 RPM Maureen	12h30 RPM Clément	12h00 SPRINT Anthony	11h15 WOD Maxime	11h15 HIT FORCE Samir
13h00 CROSS TRX Samir	13h15 WOD Anthony	13h15 BOXING BAG Anthony	13h00 FORCE TRX Arnaud	13h15 WOD Clément	12h30 RPM Chloé	12h30 SPRINT Krizia
13h00 SKILL Maxime	13h15 FORCE TRX Samir	13h15 CROSS TRX Chloé	13h00 YOGA Briac	13h15 FORCE TRX Jérôme	12h30 BALANCE Clément	12h30 ABCORE Arnaud
13h00 PILATES Briac	13h15 ABCORE Krizia	13h15 SKILL Krizia	13h00 HIT FORCE Anthony	13h15 BALANCE Anthony	12h30 WOD Jérôme	12h30 HIT FORCE Samir
						12h30 CROSS TRX Jérôme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16h00 ABCORE Arnaud	16h00 BALANCE Arnaud	17h15 HIT FORCE Samir	16h00 PILATES Krizia	17h15 BOXING BAG Hugo A.	14h30 PILATES Briac	14h30 BOXING BAG Hugo A.
17h15 CROSS TRX Arnaud	17h15 WOD Samir	17h15 FORCE TRX Maureen	17h15 BALANCE Krizia	17h15 WOD Chloé	15h45 PILATES Briac	15h45 BOXING BAG Hugo A.
17h15 BOXING BAG Landry	17h15 FORCE TRX Chloé	17h15 RPM Maxime	17h15 CROSS TRX Chloé	17h15 FORCE TRX Maxime	15h45 HIT FORCE Chloé	17h00 BOXING BAG Hugo A.
17h15 SKILL Maureen	17h15 YOGA Lorena	17h15 ABCORE Clément	17h15 SKILL Arnaud	17h15 RPM Clément	17h00 HIT FORCE Chloé	18h15 BALANCE Arnaud
					17h00 ABCORE Maxime	18h15 RPM Samir
						18h15 SKILL Krizia

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
18h30 SPRINT Samir	18h30 RPM Maxime	18h30 ABCORE Samir	18h30 RPM Jérôme	18h30 RPM Chloé
18h30 CROSS TRX Krizia	18h30 FORCE TRX Krizia	18h30 RPM Krizia	18h30 CROSS TRX Clément	18h30 FORCE TRX Maxime
18h30 BOXING BAG Landry	18h30 YOGA Lorena	18h30 FORCE TRX Maureen	18h30 BALANCE Arnaud	18h30 BOXING BAG Hugo A.
18h30 SKILL Maureen	18h30 WOD Chloé	18h30 HIT FORCE Anthony	18h30 SKILL Chloé	18h30 WOD Jérôme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
19h45 RPM Maureen	19h45 RPM Krizia	19h45 SPRINT Maureen	19h45 RPM Arnaud	19h45 RPM Jérôme
19h45 FORCE TRX Arnaud	19h45 CROSS TRX Maxime	19h45 FORCE TRX Alexandre	19h45 CROSS TRX Jérôme	19h45 WOD Clément
19h45 BOXING BAG Hugo A.	19h45 YOGA Lorena	19h45 ABCORE Maxime	19h45 BALANCE Anthony	19h45 BOXING BAG Hugo A.
19h45 WOD Samir	19h45 SKILL Samir	19h45 HIT FORCE Clément	19h45 SKILL Clément	

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
21h00 RPM Arnaud	21h00 RPM Samir	21h00 RPM Anthony	21h00 SPRINT Chloé
21h00 FORCE TRX Krizia	21h00 CROSS TRX Maxime	21h00 FORCE TRX Alexandre	21h00 CROSS TRX Anthony
21h00 BOXING BAG Hugo A.	21h00 YOGA Lorena	21h00 ABCORE Maxime	21h00 SKILL Jérôme
21h00 WOD Samir	21h00 SKILL Krizia	21h00 HIT FORCE Clément	21h00 BALANCE Clément

TEAM TRAINING	DURÉE	TYPE D'ENTRAÎNEMENT	CALORIES BRÛLÉES	ÉQUIPEMENT	PARTICIPANTS	RÉSULTATS
RPM	50 MINUTES	Entraînement cardio sur vélo indoor	JUSQU'À 600 CALORIES	Vélo indoor	12 MAXIMUM	Entraînement cardio mixte. Accélère la perte de gras. Tonifie les jambes, les fessiers et les hanches. Augmentation des capacités cardio. Plus de souffle, plus d'endurance, plus d'énergie, moins de stress.
SPRINT	45 MINUTES	Challenge physique sur vélo indoor	JUSQU'À 700 CALORIES	Vélo indoor	12 MAXI-	Apportant plus de résultats qu'une séance de cardio linéaire. Développe des muscles secs et accélère la perte de gras. Entraîne le corps à brûler plus de calories, même après l'effort.
BOXING BAG	55 MINUTES	Entraînement cardio au sac de frappe	JUSQU'À 600 CALORIES	Sac de frappe Gants de boxe	10 MAXIMUM	Un exutoire pour réduire le stress. Développe le souffle et l'endurance. Accélère la perte de gras. Gaine, affine la taille. Améliore votre technique de frappe, votre agilité et votre cardio dans un esprit sport de combat.
ABCORE	55 MINUTES	Entraînement fonctionnel focalisé sur les abdominaux	JUSQU'À 400 CALORIES	Élastique à résistance variable Poids libre	10 MAXIMUM	Redonne un corps fort, endurant et souple. Sculpte et dessine votre silhouette. Améliore la force fonctionnelle. Prévient les blessures sportives. Densifie, renforce et muscle vos abdos et fessiers.
BALANCE	55 MINUTES	Renforcement musculaire profond grâce aux techniques douces : Pilates, Yoga, Tai Chi et stretching	JUSQU'À 300 CALORIES	Tapis Pieds nus	10 MAXIMUM	Travail musculaire fonctionnel et global. Relâche les tensions. Améliore vos amplitudes de mouvement, votre gainage, votre posture, votre souplesse et votre mobilité articulaire.
PILATES	55 MINUTES	Entraînement fonctionnel pour tous	JUSQU'À 300 CALORIES	Swiss Ball Tapis	10 MAXIMUM	Développe les muscles profonds, et le gainage en toute harmonie. Augmente la force, la coordination et la posture, idéal pour les sportifs, les seniors et les femmes. Améliore le bien-être général grâce à un travail global, efficace et contrôlé.
YOGA	50 MINUTES	Entraînement dynamique et fluide inspiré du Vinyasa et de l'Hatha Flow.	JUSQU'À 300 CALORIES	Tapis Bloc de Yoga	10 MAXIMUM	Développe la vitalité du corps et de l'esprit. Améliore l'équilibre et la souplesse musculaire. Diminue le stress du quotidien. Évacue les toxines du corps. Favorise la concentration et le bien-être.
HIIT FORCE	45 MINUTES	High Intensity Interval Training	JUSQU'À 600 CALORIES	Barre et charges additionnelles Poids de corps	10 MAXIMUM	Entraînement fractionné à haute intensité. Augmente votre force physique et votre endurance musculaire. Plus en forme. Plus musclé. Plus sec. Améliore vos performances.
SKILL	55 MINUTES	Entraînement technique fonctionnel	JUSQU'À 500 CALORIES	Training	8 MAXIMUM	Apprentissage des mouvements fonctionnels de base. Développe la condition physique globale. Brûle énormément de calories, pendant et après l'effort. Excellente préparation physique.
WOD	55 MINUTES	Entraînement fonctionnel à haute intensité	JUSQU'À 650 CALORIES	Training	8 MAXIMUM	Augmente l'ensemble de vos capacités athlétiques. Booste votre métabolisme. Développe la masse musculaire. Véritable préparation physique. Repoussez vos limites physiques grâce à un engagement total.
FORCE TRX	55 MINUTES	Entraînement musculaire par suspension de poids de corps	JUSQU'À 560 CALORIES	Sangle TRX Poids de	10 MAXIMUM	Développe la force générale. Muscle et gaine efficacement les groupes musculaires «santé» : dos, jambes, tronc. Améliore la posture, redresse. Augmente les performances sportives. Rétablit les équilibres musculaires et la stabilité du buste.
CROSS TRX	55 MINUTES	Entraînement TRX fonctionnel croisé	JUSQU'À 600 CALORIES	Sangle TRX Kettlebell Sandbag Slamball	10 MAXIMUM	Développe la condition physique générale. Travaille le cœur et augmente la masse musculaire. Entraîne globalement grâce à tous les outils supplémentaires. Booste votre métabolisme. Augmente les performances sportives.
BOOTCAMP	55 MINUTES	Challenge Cross Training Outdoor	JUSQU'À 600 CALORIES	Poids de corps Sangle TRX	45 MAXIMUM	Un entraînement cardio et musculaire avec un vrai esprit de groupe. Une vraie dose d'effort en équipe. Muscle tout le corps. Améliore le souffle et le cardio. Développe l'endurance et accélère la perte de gras.