

FRONT DE SEINE

Du sport. Du vrai.

FRONT DE SEINE

**Planning
Beaugrenelle & Auteuil**

Du sport. Du vrai.

Spinning Studio. RPM - SPRINT

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h00 Alexis RPM	7h00 Raoul RPM	8h15 Benjamin RPM	7h00 Samir RPM	9h30 Vincent RPM	10h00 Alice RPM	8h45 Bruce RPM
12h30 Arnaud RPM	8h15 Marie RPM	12h00 Samir RPM	8h15 Laetitia RPM	12h00 Anthony RPM	11h15 Lavalaine RPM	10h00 Alexis RPM
17h15 Benjamin RPM	12h00 Téo SPRINT	13h15 Anthony SPRINT	12h00 Vincent RPM	17h15 Raoul RPM	12h30 Lucas RPM	12h30 Lucas RPM
18h30 Romain SPRINT	13h15 Arnaud RPM	18h30 Tom RPM	18h30 Benjamin RPM	18h30 Briac RPM	17h15 Raoul RPM	17h15 Benjamin RPM
19h45 Bruce RPM	17h15 Téo RPM	19h45 Bruce RPM	19h45 Alice RPM	19h45 Lavalaine RPM		
	18h30 Samir RPM	21h00 Alexis RPM				
	19h45 Romain RPM					
	21h00 Laetitia RPM					

TRX Studio. MOBILITÉ - FORCE - BENCH - CROSS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h00 Benjamin TRX FORCE	12h00 Laetitia TRX BENCH	7h00 Lavalaine TRX CROSS	9h30 Vincent TRX FORCE	9h30 Lavalaine TRX BENCH	10h00 Lucas TRX FORCE	8h45 Bruce TRX FORCE
8h15 Alexis TRX FORCE	13h15 Samir TRX BENCH	8h15 Lavalaine TRX CROSS	12h00 Marie TRX MOBILITÉ	10h45 Raoul TRX BENCH	11h15 Lucas TRX CROSS	11h15 Téo TRX FORCE
9h30 Bruce TRX FORCE	16h00 Laetitia TRX BENCH	12h30 Lavalaine TRX FORCE	13h15 Benjamin TRX MOBILITÉ	16h00 Vincent TRX FORCE	12h30 Raoul TRX CROSS	12h30 Benjamin TRX BENCH
10h45 Benjamin TRX FORCE	17h15 Arnaud TRX CROSS	17h15 Laetitia TRX BENCH	17h15 Benjamin TRX FORCE	17h15 Lavalaine TRX MOBILITÉ	16h00 Alice TRX MOBILITÉ	17h15 Lucas TRX BENCH
12h00 Alexis TRX CROSS	18h30 Téo TRX CROSS	18h30 Bruce TRX BENCH	18h30 Alice TRX FORCE	18h30 Lavalaine TRX FORCE		18h30 Bruce TRX BENCH
13h15 Tom TRX CROSS	19h45 Tom TRX MOBILITÉ	19h45 Marie TRX CROSS	19h45 Vincent TRX FORCE	19h45 Vincent TRX FORCE		
17h15 Alexis TRX FORCE	21h00 Tom TRX MOBILITÉ	21h00 Marie TRX CROSS	21h00 Lucas TRX FORCE			
18h30 Arnaud TRX FORCE						
19h45 Romain TRX BENCH						
21h00 Arnaud TRX BENCH						

Training Gym. SKILL - WOD - GRIT FORCE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12h00 Bruce SKILL	7h00 Marie SKILL	9h30 Lavalaine SKILL	12h00 Samir SKILL	8h15 Vincent SKILL	8h45 Lucas SKILL	10h00 Benjamin SKILL
13h15 Benjamin SKILL	8h15 Raoul SKILL	12h30 Laetitia SKILL	13h15 Vincent SKILL	12h00 Briac WOD	10h00 Lavalaine SKILL	11h15 Alexis WOD
17h15 Bruce SKILL	9h30 Tom SKILL	17h15 Tom SKILL	19h45 Lucas SKILL	13h15 Anthony WOD	11h15 Raoul WOD	12h30 Alexis WOD
18h30 Tom SKILL	12h00 Tom WOD	18h30 Laetitia SKILL	21h00 Marie SKILL	17h15 Briac WOD	12h30 Alice SKILL	14h45 Benjamin WOD
19h45 Arnaud WOD	13h15 Romain WOD	19h45 Alexis WOD		18h30 Raoul WOD	16h00 Lucas SKILL	16h00 Alexis WOD
21h00 Romain WOD	17h15 Samir WOD	21h00 Tom WOD		19h45 Raoul WOD		18h30 Téo SKILL
	18h30 Romain WOD					
	19h45 Samir SKILL					
	21h00 Romain SKILL					

Boxing Studio. BAG - SPARRING

Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
17h15 Hugo BOXING BAG	7h00 Alice BOXING BAG	12h00 Krimo BOXING BAG	7h00 Krimo BOXING BAG	14h45 Hugo BOXING BAG
18h30 Hugo BOXING BAG	8h15 Alice BOXING BAG	13h15 Krimo BOXING BAG	8h15 Krimo BOXING BAG	16h00 Hugo BOXING BAG
19h45 Hugo BOXING BAG			9h30 Krimo BOXING BAG	17h15 Hugo BOXING BAG
21h00 Hugo BOXING BAG			16h00 Hugo BOXING BAG	18h30 Hugo BOXING BAG
			17h15 Hugo BOXING BAG	
			18h30 Hugo BOXING BAG	
			19h45 Hugo BOXING BAG	

Core Studio. BALANCE - YOGA - PILATES - ABCORE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 Alexis BALANCE	9h30 Raoul ABCORE	9h30 Aurore PILATES	7h00 Laetitia ABCORE	10h45 Lavalaine BALANCE	8h45 Lavalaine ABCORE	8h45 Lucas ABCORE
10h45 Bruce BALANCE	10h45 Romain ABCORE	10h45 Aurore PILATES	8h15 Samir ABCORE	12h00 Raoul BALANCE	10h00 Raoul ABCORE	10h00 Lucas BALANCE
12h00 Benjamin ABCORE	12h00 Manon PILATES	12h00 Aurore YOGA	10h45 Laetitia GYM BASIC	13h15 Briac BALANCE	12h30 Lavalaine BALANCE	11h15 Bruce BALANCE
13h15 Romain ABCORE	13h15 Manon PILATES	13h15 Aurore YOGA	16h00 Marie PILATES		14h45 Salomé PILATES	12h30 Téo ABCORE
16h00 Tom ABCORE	16h00 Tom BALANCE	17h15 Alice ABCORE	17h15 Lucas BALANCE		16h00 Salomé PILATES	
	17h15 Marie YOGA	18h30 Samir ABCORE	18h30 Vincent BALANCE		17h15 Alice ABCORE	
	18h30 Marie YOGA	19h45 Tom ABCORE	19h45 Marie BALANCE			
	19h45 Laetitia BALANCE	21h00 Bruce ABCORE	21h00 Alice BALANCE			
	21h00 Téo BALANCE					

Spinning Studio. RPM - SPRINT

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 Lucas RPM	7h00 Lavalaine RPM	8h15 Arnaud RPM	7h00 Raoul RPM	12h30 Lucas RPM	9h30 Marie RPM	9h30 Romain RPM
12h30 Laetitia RPM	18h30 Anthony SPRINT	9h30 Benjamin RPM	18h30 Alexis RPM	18h30 Alice RPM	10h45 Téo RPM	10h45 Tom RPM
18h30 Téo RPM	19h45 Bruce RPM	12h30 Briac RPM	19h45 Briac SPRINT		12h00 Tom RPM	12h00 Vincent RPM
19h45 Anthony RPM		18h30 Raoul RPM	21h00 Lavalaine RPM		17h15 Vincent RPM	18h30 Laetitia RPM

TRX Studio. MOBILITÉ - FORCE - BENCH - CROSS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 Téo TRX FORCE	7h00 Alice TRX FORCE	12h30 Raoul TRX CROSS	9h30 Alexis TRX CROSS	9h30 Marie TRX BENCH	9h30 Vincent TRX BENCH	10h45 Romain TRX BENCH
18h30 Laetitia TRX MOBILITÉ	9h30 Alice TRX MOBILITÉ	18h30 Téo TRX BENCH	12h30 Briac TRX MOBILITÉ	17h15 Lucas TRX FORCE	10h45 Tom TRX FORCE	12h00 Tom TRX FORCE
19h45 Lucas TRX FORCE	12h30 Lavalaine TRX BENCH	19h45 Raoul TRX MOBILITÉ	18h30 Bruce TRX CROSS			
	18h30 Bruce TRX FORCE		19h45 Lavalaine TRX BENCH			

Training Gym. SKILL - WOD - GRIT FORCE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
18h30 Lucas SKILL	12h30 Bruce SKILL	7h00 Arnaud SKILL	12h30 Raoul WOD	19h45 Alice SKILL	10h45 Laetitia SKILL
19h45 Téo WOD	18h30 Alexis WOD		18h30 Lavalaine SKILL		18h30 Romain WOD
21h00 Laetitia SKILL	19h45 Benjamin SKILL		19h45 Anthony WOD		

Boxing Studio. BAG - SPARRING

Lundi	Mardi	Mercredi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h00 Vincent BOXING BAG	17h15 Benjamin BOXING BAG	12h00 Sylvie BOXING BAG	9h30 Alice BOXING BAG	9h30 Krimo BOXING BAG	9h30 Vincent BOXING BAG
12h00 Mino BOXING BAG	18h30 Mino BOXING BAG	13h15 Sylvie BOXING BAG	12h00 Alice BOXING BAG	10h45 Krimo BOXING BAG	10h45 Vincent BOXING BAG
13h15 Mino BOXING BAG	19h45 Mino BOXING BAG	18h30 Krimo BOXING BAG	17h15 Mino BOXING BAG		17h15 Mino BOXING BAG
	21h00 Mino BOXING BAG	19h45 Krimo BOXING BAG	18h30 Mino BOXING BAG		18h30 Mino BOXING BAG
			19h45 Mino BOXING BAG		

Core Studio. BALANCE - YOGA - PILATES - ABCORE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 Vincent BALANCE	12h30 Alice BALANCE	7h00 Caroline YOGA	8h15 Romain BALANCE	9h30 Maria PILATES	9h30 Salomé YOGA	9h30 Laetitia ABCORE
10h45 Lucas ABCORE	17h15 Sylvie PILATES	9h30 Caroline YOGA	9h30 Raoul BALANCE	10h45 Maria PILATES	10h45 Marie BALANCE	12h00 Romain BALANCE
12h30 Vincent ABCORE	18h30 Sylvie PILATES	10h45 Téo BALANCE	10h45 Bruce GYM BASIC	12h00 Caroline YOGA	12h00 Téo ABCORE	14h45 Salomé YOGA
17h15 Laetitia BALANCE	19h45 Alexis BALANCE	12h00 Salomé PILATES	12h30 Alexis ABCORE	13h15 Caroline YOGA	14h45 Marie PILATES	16h00 Salomé YOGA
18h30 Anthony ABCORE	21h00 Alexis ABCORE	13h15 Salomé PILATES	17h15 Bruce ABCORE		16h00 Briac PILATES	18h30 Vincent ABCORE
19h45 Salomé YOGA		17h15 Caroline YOGA	18h30 Arnaud BALANCE		17h15 Tom BALANCE	
21h00 Salomé YOGA		18h30 Caroline YOGA	19h45 Manon PILATES			
		19h45 Benjamin ABCORE	21h00 Manon PILATES			
		21h00 Briac BALANCE				

Bootcamp Indoor. STRENGTH - HYROX - CEREMONY

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h45 Téo CEREMONY	10h45 Benjamin STRENGTH	12h00 Team HYROX	10h45 Arnaud CEREMONY	10h45 Marie STRENGTH	9h30 Briac CEREMONY	9h30 Samir STRENGTH
12h30 Samir CEREMONY	12h30 Briac STRENGTH	13h15 Team HYROX	12h30 Romain CEREMONY	12h30 Arnaud STRENGTH	12h00 Briac STRENGTH	12h00 Samir CEREMONY
18h30 Samir STRENGTH	18h30 Briac CEREMONY	17h15 Team HYROX	18h30 Anthony STRENGTH	17h15 Marie CEREMONY	14h45 Team HYROX	14h45 Team HYROX
19h45 Samir STRENGTH	19h45 Anthony CEREMONY	18h30 Team HYROX	19h45 Arnaud STRENGTH	18h30 Arnaud CEREMONY	16h00 Team HYROX	16h00 Team HYROX
		19h45 Team HYROX				
		21h00 Team HYROX				

Reformer Studio.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 Téo REFORMER	9h30 Lavalaine REFORMER	9h30 Téo REFORMER	9h30 Lavalaine REFORMER	14h30 Marie REFORMER	9h30 Tom REFORMER	9h30 Tom REFORMER
10h45 Laetitia REFORMER	10h45 Lavalaine REFORMER	17h00 Téo REFORMER	10h45 Lavalaine REFORMER	15h45 Marie REFORMER	14h45 Tom REFORMER	14h45 Laetitia REFORMER
15h45 Laetitia REFORMER	15h45 Briac REFORMER		14h30 Briac REFORMER		16h00 Marie REFORMER	16h00 Tom REFORMER
17h00 Téo REFORMER	17h00 Briac REFORMER		15h45 Briac REFORMER		17h15 Marie REFORMER	17h15 Laetitia REFORMER

TEAM TRAINING	DURÉE	TYPE DE SÉANCE	CALORIES	TYPLOGIES	PARTICIPANTS	BÉNÉFICES
TRX FORCE	55 MINUTES	Entraînement musculaire par suspension de poids de corps	JUSQU'À 600 CALORIES	FORCE ●●●● CARDIO ●○○○ MOBILITÉ ●●○○	14 MAXIMUM	Reprenez le contrôle de votre corps en développant votre force fonctionnelle et votre gainage. Développez votre force musculaire de façon globale. Un corps plus fort, plus musclé, plus équilibré, plus performant.
TRX BENCH	55 MINUTES	Entraînement musculaire au poids du corps avec banc et altères	JUSQU'À 600 CALORIES	FORCE ●●●● CARDIO ●●○○ MOBILITÉ ●●○○	14 MAXIMUM	Retrouver l'esthétisme d'un corps musclé et athlétique. Le plaisir de la contraction musculaire et de l'effet pump. Un corps plus tonique, plus musclé, plus dessiné, plus galbé grâce aux exercices au poids de corps avec Haltères et le banc de musculation.
TRX CROSS	55 MINUTES	Entraînement musculaire cardio par suspension de poids de corps et autres outils fonctionnels	JUSQU'À 600 CALORIES	FORCE ●●●● CARDIO ●●●○ MOBILITÉ ●●○○	14 MAXIMUM	Repoussez vos limites physiques grâce un challenge de musculation fonctionnelle varié à haute intensité. Pour aller encore plus loin dans le développement à la fois de vos capacités cardio et musculaires. Augmente massivement vos performances sportives.
TRX MOBILITÉ	55 MINUTES	Entraînement de mobilité par sangle de suspension	JUSQU'À 300 CALORIES	FORCE ●●○○ CARDIO ●○○○ MOBILITÉ ●●●●	14 MAXIMUM	Développement de votre souplesse, de votre proprioception et de votre équilibre. Idéal pour les personnes en convalescence. Adapté également aux plus sportifs pour une meilleure récupération et prévenir les blessures.
SKILL	55 MINUTES	Entraînement technique fonctionnel	JUSQU'À 500 CALORIES	FORCE ●●●● CARDIO ●●○○ MOBILITÉ ●●○○	14 MAXIMUM	Développez un corps fort et musclé par l'apprentissage des bases de l'entraînement fonctionnel. Augmente la condition physique et l'endurance de force globalement. Brûle énormément de calories, pendant et après l'effort. Favorise la prise de muscle et la sèche.
WOD	55 MINUTES	Entraînement fonctionnel à haute intensité	JUSQU'À 650 CALORIES	FORCE ●●●● CARDIO ●●●○ MOBILITÉ ●●○○	14 MAXIMUM	Issu des meilleures techniques du CrossFitness. La claquette physique qui fera de vous l'athlète le plus complet et performant possible. Repoussez vos limites physiques. Améliorez massivement vos performances musculaires et athlétiques. Réservé à un public averti.
STRENGTH	45 MINUTES	High Intensity Interval Training	JUSQU'À 600 CALORIES	CARDIO ●●●○ FORCE ●●●○ MOBILITÉ ●●○○	16 MAXIMUM	Développement de la force musculaire et de la puissance fonctionnelle. Amélioration de la posture, de l'équilibre et de la stabilité du tronc. Prévention des blessures grâce à un travail contrôlé et progressif. Augmentation de l'endurance musculaire et de la confiance en soi.
HYROX	55 MINUTES	Entraînement intense et complet inspiré de la compétition internationale	JUSQU'À 600 CALORIES	FORCE ●●●● CARDIO ●●●○ MOBILITÉ ●○○○	16 MAXIMUM	Un entraînement intense et complet alliant course à pied et renforcement sur machines 8 stations de travail fonctionnel pour une intensité maximale : Skierg, Sled Push & Pull, Burpee Broad Jump, Rowing, Farmer Carry, Sandbag Lunges, et Wall Balls.
CEREMONY	55 MINUTES	L'entraînement de cross training inspiré des boutiques gyms	JUSQU'À 600 CALORIES	FORCE ●●●● CARDIO ●●●○ MOBILITÉ ●○○○	16 MAXIMUM	Construit une silhouette athlétique sans prise de volume excessive. Renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Développe l'endurance, l'explosivité, la coordination, l'équilibre
RPM	50 MINUTES	Entraînement cardio sur vélo indoor	JUSQU'À 600 CALORIES	FORCE ●●○○ CARDIO ●●●● MOBILITÉ ●○○○	22 MAXIMUM	Entraînement vélo indoor en interval training qui vous permet de travailler votre souffle, de renforcer l'ensemble du bas de votre corps et d'augmenter votre dépense calorifique. Idéal pour perdre du gras. Aucun impact sur vos articulations. Augmente votre niveau d'énergie.
SPRINT	45 MINUTES	Challenge physique sur vélo indoor	JUSQU'À 700 CALORIES	FORCE ●●●○ CARDIO ●●●● MOBILITÉ ●○○○	22 MAXIMUM	Challenge musculaire et cardio intense dans lequel vous boostez massivement votre condition physique et votre cardio en mettant à l'épreuve votre cœur et votre mental. Muscle les jambes, les fessiers, gaine la taille. Permet de brûler un maximum de calories.
BOXING BAG	55 MINUTES	Entraînement cardio au sac de frappe et gants de boxe	JUSQU'À 560 CALORIES	FORCE ●●●○ CARDIO ●●●○ MOBILITÉ ●●●○	14 MAXIMUM	Exutoire parfait pour réduire le stress, booster votre condition physique, votre endurance et retrouver confiance en soi. Un entraînement cardio qui améliore votre technique de frappe, votre agilité, votre coordination. Accélère la perte de gras. Gaine et affine la taille.
BALANCE	55 MINUTES	Renforcement musculaire grâce aux techniques douces : Pilates, Yoga, Tai Chi et stretching, avec tapis, pieds nu.	JUSQU'À 300 CALORIES	FORCE ●●○○ CARDIO ●○○○ MOBILITÉ ●●●●	14 MAXIMUM	Entraînement holistique issu des meilleures techniques de Yoga, Pilates et Stretching. Renforcez, étirez, équilibrez et respirez. BALANCE vous permet d'améliorer votre gainage, votre posture, votre souplesse et votre mobilité articulaire. Et surtout de relâcher les tensions.
ABCORE	55 MINUTES	Entraînement fonctionnel focalisé sur les abdos avec élastique à résistance variable, en poids libre.	JUSQU'À 400 CALORIES	FORCE ●●●○ CARDIO ●●○○ MOBILITÉ ●●●○	14 MAXIMUM	Entraînement fonctionnel de renforcement du centre de votre corps et de vos abdominaux. Vous transpirez, galbez vos fessiers et dessinez vos abdominaux tout en vous amusant. Prévenez les blessures grâce à un corps fort, endurant et mobile.
PILATES	55 MINUTES	Entraînement doux de renforcement des muscles profonds	JUSQU'À 300 CALORIES	FORCE ●●●○ CARDIO ●○○○ MOBILITÉ ●●●●	14 MAXIMUM	Entraînement holistique musculaire et postural qui vous permet d'obtenir un corps tonique, une silhouette affinée et un ventre plat. Améliore le bien-être général. Installez les bases d'un corps sain et en bonne santé.
YOGA	50 MINUTES	Entraînement dynamique et fluide inspiré du Vinyasa et de l'Hatha Flow.	JUSQU'À 300 CALORIES	FORCE ●●●○ CARDIO ●○○○ MOBILITÉ ●●●●	14 MAXIMUM	Entraînement holistique musculaire où chaque mouvement inspire un bien-être physique et mental. En synchronisant souffle et posture, il libère les tensions et évacue les toxines du corps. Améliore l'équilibre et la souplesse musculaire. Diminue le stress du quotidien.
GYM BASIC	50 MINUTES	Mobilité et renforcement musculaire.	JUSQU'À 350 CALORIES	FORCE ●●○○ CARDIO ●○○○ MOBILITÉ ●●●●	14 MAXIMUM	Pour un corps plus fort, plus souple et plus stable. Il consolide les articulations, prévient les blessures et lutte contre la sédentarité. Améliore la posture, la coordination et la tonicité musculaire au quotidien. Un retour à l'essentiel : bouger mieux, vivre mieux.
REFORMER	50 MINUTES	Redécouvrez la force dans la précision.	JUSQU'À 450 CALORIES	FORCE ●●●● CARDIO ●○○○ MOBILITÉ ●●●●	6 MAXIMUM	Grâce à la résistance des machines, chaque mouvement devient plus précis et plus efficace, permettant de travailler à la fois la tonicité, la souplesse et l'équilibre. Améliorer vos performances, affiner votre silhouette et développer une meilleure conscience corporelle.