

Planning Beaugrenelle

Spinning Studio. RPM - SPRINT

TRX Studio. MOBILITÉ - FORCE - BENCH - CROSS

Training Gym. SKILL - WOD - GRIT FORCE

Boxing Studio. RAG - SPARRING

Core Studio - BALANCE - YOGA - PILATES - ABCORE

Planning Auteuil

FRONT DE SEINE
BOOTCAMP
INDOOR

Spinning Studio. RPM - SPRINT

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche					
12h30 Téo	RPM	7h00 Lavaladine	RPM	7h00 Raoul	RPM	12h30 Chloé	RPM	10h00 Marie	SPRINT	10h00 Romain	RPM
18h30 Arnaud	RPM	12h30 Chloé	SPRINT	9h30 Benjamin	RPM	12h30 Briac	SPRINT	17h15 Dylan	RPM	11h15 Téo	RPM
19h45 Anthony	SPRINT	18h30 Anthony	SPRINT	18h30 Briac	RPM	17h15 Lavaladine	RPM	18h30 Marie	RPM	12h30 Tom	RPM
		21h00 Lavaladine	RPM	19h45 Arnaud	RPM	18h30 Alexis	RPM			17h15 Jules	RPM
				19h45 Anthony	RPM					21h00 Romain	RPM

TRX Studio. MOBILITÉ - FORCE - BENCH - CROSS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche					
9h30 Téo	TRX FORCE	7h00 Laeticia	TRX FORCE	12h00 Raoul	TRX FORCE	7h00 Raoul	TRX BENCH	9h30 Marie	TRX BENCH	10h00 Téo	TRX BENCH
12h30 Arnaud	TRX FORCE	9h30 Lavaladine	TRX MOBILITÉ	13h15 Raoul	TRX FORCE	9h30 Laeticia	TRX CROSS	12h30 Dylan	TRX FORCE	11h15 Tom	TRX FORCE
19h45 Téo	TRX FORCE	12h30 Lavaladine	TRX BENCH	18h30 Dylan	TRX BENCH	12h30 Laeticia	TRX MOBILITÉ	17h15 Marie	TRX FORCE	12h30 Tom	TRX FORCE
21h00 Arnaud	TRX BENCH	17h15 Lavaladine	TRX FORCE	19h45 Chloé	TRX MOBILITÉ	18h30 Laeticia	TRX CROSS				
		18h30 Alice	TRX FORCE	21h00 Arnaud	TRX FORCE	19h45 Romain	TRX FORCE				
		19h45 Alice	TRX CROSS								

Training Gym. SKILL - WOD - GRIT FORCE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche					
12h30 Samir	SKILL	18h30 Alexis	WOD	9h30 Briac	SKILL	12h30 Anthony	WOD	19h45 Alice	SKILL	18h30 Romain	WOD
18h30 Anthony	SKILL	19h45 Benjamin	SKILL			18h30 Lavaladine	SKILL				
19h45 Arnaud	WOD					19h45 Alexis	WOD				

Boxing Studio. BAG - SPARRING

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche					
7h00 Mohamed	BOXING BAG	17h15 Krimo	BOXING BAG	12h00 Krimo	BOXING BAG	9h30 Alice	BOXING BAG	10h00 Krimo	BOXING BAG	10h00 Mohamed	BOXING BAG
8h15 Mohamed	BOXING BAG	18h30 Krimo	BOXING BAG	13h15 Krimo	BOXING BAG	12h00 Mino	BOXING BAG	11h15 Krimo	BOXING BAG	11h15 Mohamed	BOXING BAG
9h30 Mohamed	BOXING BAG	19h45 Mohamed	BOXING BAG			13h15 Alice	BOXING BAG	12h30 Mohamed	BOXING BAG	12h30 Mohamed	BOXING BAG
12h00 Mino	BOXING BAG	21h00 Mohamed	BOXING BAG			17h15 Mino	BOXING BAG	14h45 Mohamed	BOXING BAG	16h00 Mino	BOXING BAG
13h15 Mino	BOXING BAG					18h30 Mino	BOXING BAG	16h00 Mohamed	BOXING BAG	17h15 Mino	BOXING BAG
						19h45 Mino	BOXING BAG			18h30 Mino	BOXING BAG

Core Studio. BALANCE - YOGA - PILATES - ABCORE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche					
9h30 Arnaud	BALANCE	9h30 Benjamin	ABCORE	7h00 Aurore	YOGA	9h30 Raoul	BALANCE	9h30 Maria	PILATES	10h00 Salomé	YOGA
17h15 Téo	BALANCE	10h45 Laeticia	GYM BASIC	9h30 Aurore	YOGA	10h45 Laeticia	GYM BASIC	10h45 Maria	PILATES	11h15 Marie	BALANCE
18h30 Téo	ABCORE	12h30 Alice	BALANCE	10h45 Marie	GYM BASIC	12h30 Alexis	ABCORE	12h00 Caroline	YOGA	12h30 Téo	ABCORE
19h45 Salomé	YOGA	17h15 Manon	PILATES	12h00 Aurore	PILATES	17h15 Briac	ABCORE	13h15 Caroline	YOGA	14h45 Marie	PILATES
21h00 Salomé	YOGA	18h30 Manon	PILATES	13h15 Aurore	PILATES	18h30 Arnaud	BALANCE	18h30 Dylan	ABCORE	17h15 Tom	BALANCE
		19h45 Alexis	BALANCE	17h15 Caroline	YOGA	19h45 Manon	PILATES				
		21h00 Alexis	ABCORE	18h30 Caroline	YOGA	21h00 Manon	PILATES				
				19h45 Benjamin	ABCORE						
				21h00 Briac	BALANCE						

Bootcamp Indoor. STRENGTH - HYROX - CEREMONY

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

TEAM TRAINING	DURÉE	TYPE DE SÉANCE	CALORIES	TYPOLOGIES	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 haltères	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	Repousser 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 séche.
WOD	55 MINUTES	Entraînement fonctionnel à haute intensité	JUSQU'À 650 CALORIES	FORCE ● ● ● ● CARDIO ● ● ● ○ MOBILITÉ ● ● ○ ○	14 MAXIMUM	Issu des meilleures techniques du CrossFitness. La claque 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	FORCE ● ● ● ○ CARDIO ● ● ● ○ 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 : Skrieg, 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	Entrainement 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 calorique. 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, équilibrerez 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.