

FRONT DE SEINE

Du sport. Du vrai.

Planning Beaugrenelle

Spinning Studio. *RPM - SPRINT*

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
7h00 <i>Alexis</i>	RPM	7h00 <i>Racul</i>	RPM	7h00 <i>Lavaldine</i>	RPM	7h00 <i>Samir</i>	RPM	8h15 <i>Jérôme</i>	RPM	8h45 <i>Dylan</i>	RPM	8h45 <i>Téo</i>	RPM
12h30 <i>Laetitia</i>	RPM	8h15 <i>Briac</i>	RPM	8h15 <i>Laetitia</i>	RPM	8h15 <i>Alice</i>	RPM	9h30 <i>Briac</i>	RPM	10h00 <i>Alice</i>	RPM	10h00 <i>Alexis</i>	RPM
17h15 <i>Tom</i>	RPM	12h00 <i>Amaud</i>	SPRINT	9h30 <i>Alice</i>	RPM	12h00 <i>Chloé</i>	RPM	12h30 <i>Chloé</i>	RPM	11h15 <i>Lavaldine</i>	RPM	12h30 <i>Laetitia</i>	RPM
18h30 <i>Romain</i>	SPRINT	13h15 <i>Tom</i>	RPM	12h00 <i>Samir</i>	RPM	13h15 <i>Marie</i>	SPRINT	17h15 <i>Raoul</i>	RPM	12h30 <i>Chloé</i>	SPRINT	17h15 <i>Benjamin</i>	RPM
19h45 <i>Benjamin</i>	RPM	17h15 <i>Téo</i>	RPM	13h15 <i>Romain</i>	RPM	17h15 <i>Jérôme</i>	RPM	18h30 <i>Amaud</i>	RPM	17h15 <i>Raoul</i>	RPM		
		18h30 <i>Samir</i>	RPM	17h15 <i>Jérôme</i>	RPM	18h30 <i>Benjamin</i>	RPM	19h45 <i>Lavaldine</i>	RPM				
		19h45 <i>Dylan</i>	RPM	18h30 <i>Tom</i>	RPM	19h45 <i>Dylan</i>	RPM						
		21h00 <i>Marie</i>	RPM	19h45 <i>Alexis</i>	RPM								
				21h00 <i>Téo</i>	RPM								

TRX Studio. MOBILITÉ - FORCE - BENCH - CROSS

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

Training Gym. *SKILL - WOD - GRIT FORCE*

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12h00 Tom	7h00 Arnaud	9h30 Lavalaine	7h00 Jérôme	7h00 Jérôme	8h45 Chloé	10h00 Benjamin
13h15 Benjamin	8h15 Raoul	12h00 Alice	8h15 Jérôme	8h15 Briac	10h00 Lavalaine	11h15 Alexis
17h15 Romain	9h30 Samir	13h15 Laetícia	12h00 Samir	12h00 Briac	11h15 Raoul	12h30 Alexis
18h30 Tom	12h00 Dylan	17h15 Alexis	13h15 Samir	13h15 Briac	12h30 Dylan	14h45 Benjamin
21h00 Benjamin	13h15 Raoul	18h30 Jérôme	17h15 Dylan	17h15 Arnaud	14h45 Dylan	16h00 Alexis
	17h15 Samir	19h45 Anthony	18h30 Dylan	18h30 Raoul	16h00 Raoul	18h30 Téo
	18h30 Romain	21h00 Tom	19h45 Benjamin	19h45 Raoul	17h15 Dylan	
	19h45 Téo		21h00 Dylan			
	21h00 Dylan					

Boxing Studio. *BAG - SPARRING*

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

Core Studio. BALANCE - YOGA - PILATES - ABCORE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 <i>Alexis</i> BALANCE	9h30 <i>Raoul</i> ABCORE	9h30 <i>Aurore</i> PILATES	7h00 <i>Alice</i> ABCORE	10h45 <i>Lavalaine</i> BALANCE	8h45 <i>Lavalaine</i> ABCORE	8h45 <i>Laetitia</i> ABCORE
10h45 <i>Romain</i> BALANCE	10h45 <i>Dylan</i> ABCORE	10h45 <i>Aurore</i> PILATES	8h15 <i>Samir</i> ABCORE	12h00 <i>Raoul</i> BALANCE	10h00 <i>Raoul</i> ABCORE	10h00 <i>Laetitia</i> BALANCE
12h00 <i>Benjamin</i> ABCORE	12h00 <i>Manon</i> PILATES	12h00 <i>Aurore</i> YOGA	9h30 <i>Dylan</i> BALANCE	13h15 <i>Arnaud</i> BALANCE	11h15 <i>Chloé</i> BALANCE	11h15 <i>Laetitia</i> BALANCE
13h15 <i>Romain</i> ABCORE	13h15 <i>Manon</i> PILATES	13h15 <i>Aurore</i> YOGA	16h00 <i>Marie</i> PILATES		12h30 <i>Lavalaine</i> BALANCE	12h30 <i>Téo</i> ABCORE
16h00 <i>Laetitia</i> ABCORE	16h00 <i>Tom</i> BALANCE	17h15 <i>Tom</i> ABCORE	17h15 <i>Alice</i> BALANCE		14h45 <i>Manon</i> PILATES	
	17h15 <i>Briac</i> YOGA	18h30 <i>Romain</i> ABCORE	18h30 <i>Chloé</i> BALANCE		16h00 <i>Manon</i> PILATES	
	18h30 <i>Marie</i> YOGA	19h45 <i>Téo</i> ABCORE	19h45 <i>Chloé</i> BALANCE		17h15 <i>Alice</i> ABCORE	
	19h45 <i>Marie</i> BALANCE	21h00 <i>Alexis</i> ABCORE	21h00 <i>Marie</i> BALANCE			
	21h00 <i>Romain</i> BALANCE					

Planning Auteuil

Spinning Studio. *RPM - SPRINT*

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

TRX Studio. *MOBILITÉ - FORCE - BENCH - CROSS*

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

Training Gym. *SKILL - WOD - GRIT FORCE*

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
12h30 <i>Samir</i>	SKILL	18h30 <i>Alexis</i>	WOD	9h30 <i>Briac</i>	SKILL	12h30 <i>Anthony</i>	WOD	19h45 <i>Alice</i>	SKILL			18h30 <i>Romain</i>	WOD
18h30 <i>Anthony</i>	SKILL	19h45 <i>Benjamin</i>	SKILL			18h30 <i>Lavalaine</i>	SKILL						
19h45 <i>Arnaud</i>	WOD					19h45 <i>Alexis</i>	WOD						

Boxing Studio. *BAG - SPARRING*

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

Core Studio. *BALANCE - YOGA - PILATES - ABCORE*

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
9h30 <i>Arnaud</i>	BALANCE	9h30 <i>Benjamin</i>	ABCORE	7h00 <i>Aurore</i>	YOGA	9h30 <i>Raoul</i>	BALANCE	9h30 <i>Maria</i>	PILATES	10h00 <i>Salomé</i>	YOGA	10h00 <i>Tom</i>	ABCORE
17h15 <i>Téo</i>	BALANCE	10h45 <i>Laeticia</i>	GYM BASIC	9h30 <i>Aurore</i>	YOGA	10h45 <i>Laeticia</i>	GYM BASIC	10h45 <i>Maria</i>	PILATES	11h15 <i>Marie</i>	BALANCE	12h30 <i>Romain</i>	BALANCE
18h30 <i>Téo</i>	ABCORE	12h30 <i>Alice</i>	BALANCE	10h45 <i>Marie</i>	GYM BASIC	12h30 <i>Alexis</i>	ABCORE	12h00 <i>Caroline</i>	YOGA	12h30 <i>Téo</i>	ABCORE	14h45 <i>Salomé</i>	YOGA
19h45 <i>Salomé</i>	YOGA	17h15 <i>Manon</i>	PILATES	12h00 <i>Aurore</i>	PILATES	17h15 <i>Briac</i>	ABCORE	13h15 <i>Caroline</i>	YOGA	14h45 <i>Marie</i>	PILATES	16h00 <i>Team</i>	YOGA
21h00 <i>Salomé</i>	YOGA	18h30 <i>Manon</i>	PILATES	13h15 <i>Aurore</i>	PILATES	18h30 <i>Arnaud</i>	BALANCE	18h30 <i>Dylan</i>	ABCORE	17h15 <i>Tom</i>	BALANCE	18h30 <i>Tom</i>	ABCORE
		19h45 <i>Alexis</i>	BALANCE	17h15 <i>Caroline</i>	YOGA	19h45 <i>Manon</i>	PILATES						
		21h00 <i>Alexis</i>	ABCORE	18h30 <i>Caroline</i>	YOGA	21h00 <i>Manon</i>	PILATES						
				19h45 <i>Benjamin</i>	ABCORE								
				21h00 <i>Briac</i>	BALANCE								

Bootcamp Indoor. *STRENGTH - HYROX - CEREMONY*

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
12h30 <i>Anthony</i>	CEREMONY	12h30 <i>Anthony</i>	STRENGTH	12h00 <i>Team</i>	HYROX	12h30 <i>Romain</i>	STRENGTH	12h30 <i>Marie</i>	CEREMONY	10h00 <i>Briac</i>	CEREMONY	10h00 <i>Samir</i>	STRENGTH
18h30 <i>Samir</i>	STRENGTH	18h30 <i>Chloé</i>	CEREMONY	13h15 <i>Team</i>	HYROX	18h30 <i>Briac</i>	STRENGTH	17h15 <i>Chloé</i>	STRENGTH	12h30 <i>Briac</i>	STRENGTH	11h15 <i>Samir</i>	CEREMONY
19h45 <i>Samir</i>	CEREMONY	19h45 <i>Chloé</i>	STRENGTH	18h30 <i>Team</i>	HYROX	19h45 <i>Arnaud</i>	CEREMONY	18h30 <i>Chloé</i>	CEREMONY	14h45 <i>Team</i>	HYROX	14h45 <i>Team</i>	HYROX
				19h45 <i>Team</i>	HYROX					16h00 <i>Team</i>	HYROX	16h00 <i>Team</i>	HYROX
				21h00 <i>Team</i>	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	● ● ● ●	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	● ● ● ●	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	Entrainement musculaire cardio par suspension de poids de corps et autres outils fonctionnels	JUSQU'À 600 CALORIES	FORCE	● ● ● ●	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	● ● ○ ○	14 MAXIMUM	Développement de votre souplesse, de votre propriocep-tion 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	● ● ● ●	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	● ● ● ●	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	● ● ● ○	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	● ● ● ●	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	● ● ● ●	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	● ● ○ ○	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	● ● ● ○	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	● ● ● ○	14 MAXIMUM	Exutoire parfait pour réduire le stress, booster votre condi-tion 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	● ● ○ ○	14 MAXIMUM	Entrainement 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	● ● ● ○	14 MAXIMUM	Entrainement 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, dururant et mobile.
PILATES	55 MINUTES	Entraînement doux de renforcement des muscles profonds	JUSQU'À 300 CALORIES	FORCE	● ● ● ○	14 MAXIMUM	Entrainement 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	● ● ● ○	14 MAXIMUM	Entrainement 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	● ● ○ ○	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.