

	Samedi	Dimanche
Ouverture 9H00		
Session de de 10H00	CYCLING+ 45'	WORKOUT+ 45'
Session de de 11H00	WORKOUT+ 45'	BOXING+ 45'
Fermeture 12H00		
Session de de 15h30	BOXING+ 45'	
Session de de 16H30	YOGA+ 45'	
Fermeture 17H30		



BOXING+

Le **BOXING+** pour une exaltation physique et psychique, une recherche de l'engagement et du dépassement de soi.

Cet adversaire invisible deviendra l'allié de votre forme. Les crochets, les uppercuts, les directs auront raison de sa résistance ! Session après session, votre endurance à l'effort s'améliorera. Votre ténacité vous fera dépasser ce qu'hier étaient encore vos limites.

Le goût de l'effort s'installera en vous et votre mental en sortira grandi. Ce type de session basée sur les fondamentaux de la boxe anglaise, en alternance avec du renforcement musculaire, contribuera à atteindre vos objectifs.



CYCLING+

Entrez dans l'univers du **CYCLING+**

Un entraînement basé sur des exercices cardiovasculaires, sur notre sélection de vélos indoor. Développez votre souffle, gagnez en puissance, travaillez votre vélocité... Progressez !

Pédalez, et laissez-vous emporter par cette émulation collective, au sein d'une atmosphère théâtralisée, par la musique et la lumière. Nos Trainers sauront vous transcender.



WORKOUT+

Le **WORKOUT+** est un enchaînement répété, d'exercices à haute intensité, suivi d'une récupération active.

Tous nos entraînements combinent des phases de cardio training, sur tapis spécifiques de running, avec un grand ensemble d'exercices de renforcement musculaire fonctionnel.

Des sessions, qui au fil du temps, transformeront votre état d'esprit face à l'effort, et rendront votre corps plus fort.

Vous êtes assidu, volontaire... alors, si vous attendez des résultats, ils seront au rendez vous.