

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
7H15-8H15 <b>STRONG</b>	7H15-8H00 <b>HIIT</b>	7H15-8H15 <b>BURN</b>	7H15-8H00 <b>MOVE</b>	7H15-8H15 <b>STRONG</b>	09H00-09H45 <b>MOVE</b>
9H15-10H00 <b>MOVE</b>	10H15-11H15 <b>SENIORS</b>	12H15-13H00 <b>HIIT</b>	9H15-10H00 <b>HIIT</b>	10H15-11H15 <b>SENIORS</b>	10H00-11H00 <b>BURN TEAM</b>
12H15-13H15 <b>BURN</b>		13H00-13H30 <b>MOBILITY</b>	12H15-13H15 <b>STRONG</b>		11H15-12H00 <b>HIIT</b>
					12H15-13H00 <b>MOBILITY</b>
17H15-18H15 <b>STRONG</b>	17H15-18H15 <b>BURN</b>	17H15-18H15 <b>STRONG</b>	17H15-18H15 <b>STRONG</b>	17H15-18H15 <b>BURN</b>	
18H30-19H30 <b>BURN</b>	18H30-19H30 <b>STRONG</b>	18H30-19H15 <b>HIIT</b>	18H30-19H30 <b>BURN</b>	18H30-19H30 <b>STRONG</b>	
19H45-20H30 <b>MOVE</b>	19H45-20H30 <b>HIIT</b>	19H30-20H30 <b>ATHLETIC</b>	19H45-20H30 <b>MOVE</b>	19H45-20H45 <b>ATHLETIC</b>	

*Lun. au Ven.*  
07h00 - 13h30  
16h00 - 21h00

*Samedi*  
07h - 15h00



## BURN

Améliorez votre **condition physique**, booster votre **système cardiovasculaire** et **perdez du poids** durablement

## STRONG

Développez et renforcez vos muscles grâce à la **muscultation fonctionnelle** et **re dessinez votre corps**

## MOVE

Un corps en meilleure santé grâce au renforcement des **postures**, du **gainage** et de la **stabilité**

## HIIT

Un circuit training mêlant **renforcement musculaire et cardiovasculaire** pour un entraînement complet.

## COACHING PERSONNEL

Un **coach personnel** et un **programme d'entraînement complètement individualisé** pour les personnes ayant un **objectif bien spécifique**, un **emploi du temps chargé** et des **horaires limités**. Réservation directement avec votre coach personnel entre 07h et 21h du lundi au vendredi et de 07h à 15h le samedi

## ATHLETIC

**Force, puissance et résistance** pour améliorer vos qualités physiques et améliorer vos **performances physiques**

## MOBILITY

**Souplesse**, auto-massages et **mobilité articulaire** pour récupérer de vos entraînements et **réduire les douleurs**

## KIDS

**Séances ludiques** pour les enfants de **5 à 10 ans**, permettant de développer leurs **capacités motrices**

## SENIORS

Restez en forme **au delà de 60 ans**, conservez votre **capital santé**, votre **équilibre** et votre **coordination**