

Ouverture 7H30		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Session de 8H00		Bientôt disponible	Bientôt disponible	Bientôt disponible	Bientôt disponible	Bientôt disponible
Session de 10H30		Bientôt disponible	Bientôt disponible	Bientôt disponible	Bientôt disponible	Bientôt disponible
Session de 12H30		BOXING+ 45'	WORKOUT+ 45'	CYCLING+ 45'	WORKOUT+ 45'	BOXING+ 45'
Session de 17H00		Bientôt disponible	Bientôt disponible	Bientôt disponible	Bientôt disponible	Bientôt disponible
Session de 18H30		WORKOUT+ 45'	CYCLING+ 45'	BOXING+ 45'	BOXING+ 45'	Bientôt disponible
Session de 19H30		CYCLING+ 45'	BOXING+ 45'	WORKOUT+ 45'	WORKOUT+ 45'	Bientôt disponible
Fermeture 20H30						

Ouverture
9H00

Samedi

Dimanche

Session de
10H00

Bientôt
disponible

Bientôt
disponible

Session de
11H00

WORKOUT+
45'

BOXING+
45'

Session de
15H00

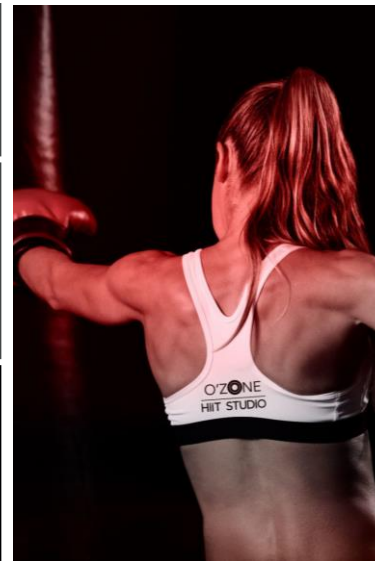
Bientôt
disponible

Fermeture
12H00

Session de
16H30

BOXING+
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.