

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12h15 <b>WORKOUT+</b> 45'	7h30 <b>WORKOUT+</b> <i>Renfo</i> 45'		7h30 <b>BOXING+</b> 45'	7h30 <b>CYCLING+</b> 45'	09h00 <b>PILATES+</b> 45'	10h00 <b>WORKOUT+</b> 45'
12h30 <b>CYCLING+</b> 45'	12h15 <b>BOXING+</b> 45'	12h15 <b>BOXING+</b> 45'	12h15 <b>PILATES+</b> 45'	12h15 <b>WORKOUT+</b> <i>Run</i> 45	10h00 <b>CYCLING+</b> 45'	10h00 <b>PILATES+</b> 45'
14h00 <b>PILATES+</b> 45'	12h30 <b>WORKOUT+</b> <i>Renfo</i> 45'	12h30 <b>CYCLING+</b> 45'	12h30 <b>WORKOUT+</b> <i>Cardio</i> 45'	12h30 <b>BOXING+</b> 45'	10h00 <b>WORKOUT+</b> 60' <i>Team of 2</i>	11h00 <b>BOXING+</b> 45'
18h00 <b>WORKOUT+</b> 45'	18h00 <b>BOXING+</b> 45'	18h00 <b>BOXING+</b> 45'	18h00 <b>WORKOUT+</b> <i>Cardio</i> 45'	16h30 <b>WORKOUT+</b> <i>ProAbs</i> 45'	11h00 <b>BOXING+</b> 45'	11h00 <b>CYCLING+</b> 45'
18h30 <b>BOXING+</b> 45'	18h30 <b>CYCLING+</b> 45'	18h30 <b>WORKOUT+</b> 45'	18h30 <b>BOXING+</b> 45'	17h30 <b>PILATES+</b> 45'	11h15 <b>WORKOUT+</b> 60' <i>BIG</i>	
19h00 <b>CYCLING+</b> 45'	19h00 <b>WORKOUT+</b> <i>Renfo</i> 45'	19h00 <b>BOXING+</b> 45'	19h00 <b>CYCLING+</b> 45'			
19h30 <b>BOXING+</b> 45'	19h30 <b>BOXING+</b> 45'	19h30 <b>CYCLING+</b> 45'	19h30 <b>WORKOUT+</b> <i>Cardio</i> 45'			
20h00 <b>WORKOUT+</b> <i>LegDay</i> 45'	20h00 <b>WORKOUT+</b> <i>Renfo</i> 45'	20h00 <b>BOXING+</b> 45'	20h00 <b>BOXING+</b> 45'			



## RESERVATION+

Contact au **03 88 98 01 54**  
Ou par mail : [contact@o3zone.com](mailto:contact@o3zone.com)



## 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.

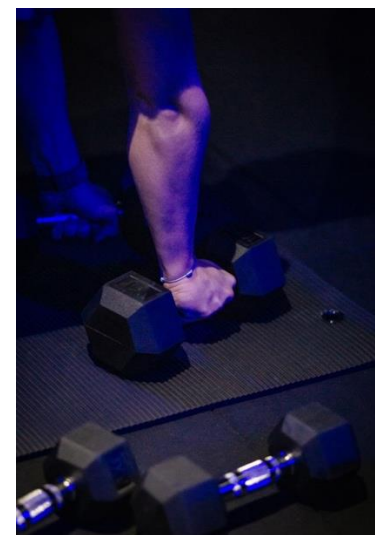
Le goût de l'effort s'installera en vous et votre mental en sortira grandi. Ce type de session basée sur les fondamentaux de la boxe anglaise, en alternance avec du renforcement musculaire, contribuera à atteindre vos objectifs.



## CYCLING+

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+

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.



## PILATES+

Le Pilates est une discipline douce et complète qui allie renforcement musculaire, souplesse et bien-être. Inspirée par les principes de Joseph Pilates, cette méthode repose sur le contrôle de la respiration, la concentration et des mouvements fluides et précis.

Idéal pour tous les niveaux et âges, le Pilates se pratique sur tapis ou avec des accessoires spécifiques. Il cible les muscles profonds, améliore la posture et soulage les tensions, tout en renforçant le corps et en harmonisant l'esprit.

Rejoignez-nous dans un cadre chaleureux et convivial pour retrouver équilibre, énergie et sérénité grâce au Pilates !