

set®

PLANNING 2022

LUN.

09:00 | GYM
09:45 | PILATES
12:30 | SPRINT
12:30 | GYM
16:30 | YOGA
17:30 | T.R.X
17:30 | GYM
18:00 | YOGA
18:15 | CROSS TRAINING
18:15 | C.A.F
18:15 | RPM
18:15 | JUMP
19:00 | RUNNING (BORELY)
19:00 | CROSS TRAINING
19:00 | BOXING
19:15 | BODY ATTACK
19:15 | RPM
19:45 | CROSS TRAINING

MAR.

09:00 | BODY PUMP
10:00 | A.F.S
10:00 | SPRINT
12:30 | BODY PUMP
12:30 | RPM
16:30 | GYM
17:30 | ABDOS 30
18:00 | PILATES
18:00 | BODY PUMP
18:15 | THE TRIP
18:15 | T.R.X FTC
19:00 | ZUMBA
19:00 | HIIT
19:15 | RPM
20:00 | BODY BALANCE

MER.

09:00 | BODY SCULPT
09:45 | BODY BALANCE
12:30 | RPM
12:30 | CROSS TRAINING
16:30 | YOGA
17:15 | RPM
17:30 | T.B.C
18:15 | THE TRIP
18:15 | C.A.F
18:15 | AERO
18:15 | CROSS TRAINING
18:15 | T.R.X
19:00 | ZUMBA
19:00 | RUNNING (STE ANNE)
19:00 | A.F.S
19:00 | CROSS TRAINING
19:00 | JUMP
19:15 | RPM

JEU.

09:00 | T.B.C
09:45 | A.F.S
10:30 | YOGA
12:30 | THE TRIP
12:30 | T.B.C
16:30 | C.A.F
17:30 | BODY SCULPT
18:15 | STEP
18:15 | BODY BOXE
18:15 | SPRINT
19:00 | BODY JAM
19:00 | T.R.X
19:00 | CROSS TRAINING
19:15 | RPM

VEN.

09:00 | C.A.F
09:45 | BODY BALANCE
12:30 | C.T.A.C
12:30 | RPM
17:15 | RPM
17:30 | GYM
17:45 | T.R.X FTC
18:15 | RPM
18:15 | ZUMBA
18:30 | BOXING
19:00 | BODY PUMP
19:15 | CROSS TRAINING
19:15 | THE TRIP

SAM.

09:30 | BODY PUMP
10:30 | BODY ATTACK
11:30 | THE TRIP

DIM.

10:00 | GYM
10:45 | BODY BALANCE
11:00 | RPM

STUDIO 1 | BOOTCAMP | CROSS TRAINING | VÉLO | STUDIO 3 | EXTERIEUR

THE TRIP CINEMA

UNE EXPÉRIENCE SPORTIVE ENTIÈREMENT IMMERSIVE

SÉANCES DISPONIBLES TOUTE LA JOURNÉE DANS VOS CLUBS



PILATES	GYMNASTIQUE DOUCE QUI ALLIE UNE RESPIRATION PROFONDE AVEC DES EXERCICES PHYSIQUES.	
BODY ATTACK	DÉVELOPPEMENT D'ENDURANCE ET DE FORCE, DANS UNE AMBIANCE ÉLECTRIQUE.	
BODY PUMP	LE PLUS RAPIDE POUR ÊTRE EN FORME ET TRANSFORMER SON CORPS.	
BODY JAM	LE MOYEN LE PLUS FUN POUR APPRENDRE À DANSER.	
BODY BALANCE	ÉQUILIBRE ET ANTI STRESS (YOGA, TAI CHI, PILATES, STRETCHING ET RELAXATION).	
AERO	COURS CARDIO-VASCULAIRE CHORÉGRAPHIÉ.	
ZUMBA	APPRENDRE À DANSER ET BOUGER SUR DES RYTHMES LATINOS.	
T.B.C	ALTERNANCE PHASE CARDIO ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE.	
HIIT	ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ À HAUTE INTENSITÉ.	
C.T.A.C	CIRCUIT TRAINING ANTI CELLULITE.	
RPM (VÉLO)	VOTRE PARCOURS CYCLISTE VERS LA FORME.	
SPRINT (VÉLO)	ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ À HAUTE INTENSITÉ.	
THE TRIP (VÉLO)	EXPÉRIENCE CYCLISTE ENTIÈREMENT IMMERSIVE.	
JUMP	ENCHAÎNEZ LES REBONDS AVEC UN MINI-TRAMPOLINE.	
CROSS TRAINING	ENCHAÎNEMENT DE MOUVEMENTS FONCTIONNELS VARIÉS, DE FORTE INTENSITÉ.	
T.R.X	RENFORCEMENT DE L'ENSEMBLE DU CORPS À L'AIDE D'UNE SANGLE DE TRX.	
T.R.X FTC	ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL SOUS FORME DE CIRCUIT LUDIQUÉ À L'AIDE D'UNE SANGLE DE TRX.	
BOXING	VOTRE UNIQUE ADVERSAIRE VA ÊTRE UN SAC DE FRAPPE SUR LESQUELS VOUS ALLEZ POUVOIR VOUS DÉFOULER.	
BODY BOXE	MUAY THAI, KICK BOXING ET KARATÉ À TRAVERS DES COMBINAISONS SIMPLES, INTENSES ET DYNAMIQUES.	
C.A.F	CUISSES ABDOS FESSIERS.	
A.F.S	ABDOS FESSIERS STRETCHING.	
GYM	RENFORCEMENT MUSCULAIRE GÉNÉRAL.	
BODY SCULPT	RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC MATÉRIEL.	
STEP	CARDIO, CHORÉGRAPHIÉ AVEC UTILISATION D'UNE MARCHÉ.	
YOGA	YOGA VINYASA, LE YOGA DYNAMIQUE QUI TONIFIE.	