



DÈS LE 1<sup>er</sup> DÉCEMBRE

# COURS COLLECTIFS

OPTION À SEULEMENT 5€/SEMAINE\*

ON AIR FITNESS MÉRIGNAC

\*En plus de ton abonnement



# PLANNING COURS COLLECTIFS

DÉCEMBRE 2025 - ON AIR FITNESS MÉRIGNAC

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
A.M						<b>HYBRID RENFO/MOBILITÉ</b> 10H00 - 11H00
	<b>CARDIO BOXE</b> 12H15 - 13H00			<b>BOOTY TRAINING</b> 12H15 - 13H00		
	<b>HYBRID LADIES</b> 12H30 - 13H15/30	<b>HYBRID TRAINING</b> 12H30 - 13H30	<b>CORE TRAINING</b> 12H30 - 13H00	<b>INITIATION MUSCULATION</b> 12H30 - 13H30	<b>HYBRID TRAINING</b> 12H30 - 13H30	
				<b>CARDIO BOXE</b> 13H00 - 13H45		
P.M	<b>HYBRID RENFO/MOBILITÉ</b> 18h30 - 19h30		<b>HYBRID CARDIO</b> 18H30 - 19H30	<b>HALTÉROPHILIE</b> 18H30 - 19H30	<b>HYBRID TRAINING</b> 18H30 - 19H30	
	<b>HYBRID TRAINING</b> 19H30 - 20H30	<b>HYBRID CARDIO</b> 19H30 - 20H30	<b>HYBRID TRAINING</b> 19H30 - 20H30	<b>HYBRID TRAINING</b> 19H30 - 20H30		
	<b>ONLY LADIES</b>	<b>BOXE</b>	<b>HYBRID</b>	<b>SPÉCIAUX</b>		

ON AIR FITNESS MÉRIGNAC



# CHOISIS TON HYBRID TRAINING

Quelle est la différence ? Lequel choisir selon tes objectifs ?

## L'HYBRID TRAINING

Cours hybride combinant **cardio** et **renforcement musculaire**, accessible à tous les niveaux ! Si vous recherchez un entraînement **complet** et **stimulant**, c'est le cours idéal pour **progresser à votre rythme**. Existe aussi pour s'entraîner à la compétition Hyrox : combine mouvements fonctionnels et épreuves cardio.

## HYBRID CARDIO

Entraînement de **Cross Training** orienté uniquement sur le travail **cardio-vasculaire** Idéal pour améliorer son endurance et brûler des calories rapidement.

## HYBRID RENFO MOBILITÉ

Cours de Cross Training axé principalement sur le **renforcement musculaire** et la **mobilité articulaire**, avec peu de cardio. Idéal pour améliorer sa **posture**, sa **stabilité** et sa **souplesse**.



## PLUS D'INFOS SUR LES COURS COLLECTIFS

Quelle est la différence ? Lequel choisir selon tes objectifs ?

### CARDIO BOXE

Enchaîne libère ton énergie en te dépassant ! Un mix explosif de **cardio**, **puissance** et **déroulement** pour **renforcer ton corps et ton mental**.

Idéal pour se **dépasser**, se **tonifier** et repartir boosté, **même sans aucune expérience en boxe** !

### CORE TRAINING

Un cours pour **renforcer ta ceinture abdominale** en profondeur, améliorer ta posture et gagner en stabilité. Des exercices dynamiques et variés pour un ventre plus tonique et un corps plus fort !

### INITIATION MUSCULATION

Découvre les **bases de la musculation** dans un cours 100% initiation, adapté aux débutants. Apprends les bons gestes, les bonnes postures et construis des bases solides en toute sécurité. L'occasion parfaite de **prendre confiance** et de te lancer dans la salle avec **motivation** !

### HALTÉROPHILIE

Découvre l'univers puissant de l'haltérophilie : apprends les techniques de **l'arraché** et de **l'épaule-jeté** dans un **cadre sécurisé**. Un entraînement complet qui développe **force, explosivité** et **coordination**. Idéal pour se challenger et casser la routine de la musculation !



## PLUS D'INFOS SUR LES COURS COLLECTIFS

Quelle est la différence ? Lequel choisir selon tes objectifs ?

### ONLY LADIES

#### HYBRID LADIES

Le Cross Training spécial femmes mixe **renfo, cardio** et **fun** pour sculpter ton corps, te défouler et gagner en confiance !

Viens transpirer, te dépasser et prouver que tout est possible !

#### BOOTY TRAINING GB

Spécial **Glute Builder** : un cours **Booty Training** réservé aux femmes spécialement dans l'espace Glute Builder ! Du matériel de qualité optimisé pour développer **ton bas du corps** ! Pas de demi mesure pour un bas du corps complet !

#### BOOTY TRAINING

Un cours Booty Training réservé aux femmes pour **sculpter, raffermir et galber tes fessiers** ! Des exercices ciblés, fun et efficaces pour un bas du corps fort et tonique. Repars avec un max de confiance et la sensation d'avoir tout donné ! (Dans l'espace Ladies)