

ON AIR

ORIGINAL FITNESS

DÈS LE 1^{er} 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						HYBRID RENFO/MOBILITÉ 10H00 - 11H00
	CARDIO BOXE 12H15 - 13H00			BOOTY TRAINING 12H15 - 13H00		
	HYBRID LADIES 12H30 - 13H15/30	HYBRID TRAINING 12H30 - 13H30	CORE TRAINING 12H30 - 13H00	INITIATION MUSCULATION 12H30 - 13H30	HYBRID TRAINING 12H30 - 13H30	
P.M				CARDIO BOXE 13H00 - 13H45		
	HYBRID RENFO/MOBILITÉ 18h30 - 19h30		HYBRID CARDIO 18H30 - 19H30	HALTÉROPHILIE 18H30 - 19H30	HYBRID TRAINING 18H30 - 19H30	
	HYBRID TRAINING 19H30 - 20H30	HYBRID CARDIO 19H30 - 20H30	HYBRID TRAINING 19H30 - 20H30	HYBRID TRAINING 19H30 - 20H30		
		ONLY LADIES	BOXE	HYBRID	SPÉCIAUX	

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 libre ton énergie en te dépassant ! Un mix explosif de **cardio**, **puissance** et **dé foulement** 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'**épaulé-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)