

LES COURS CO

Nombre de places limitées - Réservation obligatoire

WOD SENIOR

(Workout of the day) **Niveau adapté**
Entraînement à faible intensité intégrant cardio et renforcement musculaire afin d'améliorer votre condition physique.

TRX

Entraînement au poids du corps par suspension permettant un renforcement des muscles profonds avec un travail postural et abdominal efficace. Intègre du cardio, renforcement musculaire et mobilité.

HIIT

(High Intensity Interval Training) Un entraînement cardio à très haute intensité pour brûler un max de calories.

BOXE TRAINING

Entraînement intégrant des mouvements de boxe anglaise, française ainsi que du cardio à haute intensité et du renforcement musculaire.

WOD LEVEL 1

(Workout of the day) **Niveau débutant / intermédiaire**
Entraînement à haute intensité intégrant cardio et renforcement musculaire afin d'augmenter votre condition physique.

WOD LEVEL 2

(Workout of the day) **Niveau intermédiaire / confirmé**
Entraînement à haute intensité intégrant cardio et renforcement musculaire afin d'augmenter votre condition physique.

WOD SURPRISE

(Workout of the Day) **Niveau débutant / intermédiaire / confirmé**
Entraînement individuel ou collectif intégrant cardio et renforcement musculaire afin d'augmenter votre condition physique

WOT

(Workout of the day) **Niveau intermédiaire et confirmé**
Entraînement en team de 2 ou 4 à haute intensité intégrant cardio et renforcement musculaire afin d'augmenter votre condition physique.

SPARRING

Entraînement intégrant des **règles de combats**, permettant de travailler la **technique** et le **cardio**, avec une mise en place de combat entre 2 adversaires.

En dehors des créneaux des cours collectifs, **les zones cross training et boxe** sont accessibles en **libre accès**

COACHING PRIVÉ

créneaux dédiés pour le **coaching sportif privé**

LUNDI - MARDI - JEUDI - VENDREDI : 8H00 - 10H00 ET 14H00 - 17H00
MERCREDI : 08H00 - 17H00
SAMEDI : 8H00 - 10H00

PLANNING DU
03 JUIN
31 AOUT 2024

WWW.CAM-GYM.FR



1000 M2
D'ÉQUIPEMENTS DE
HAUTE QUALITÉ

★★★★★
CROSS TRAINING
BOXE
TEAM TRAINING
HIIT
COACHING PRIVÉ

DES COACHS DIPLOMÉS À VOTRE ÉCOUTE

ACCÈS 7J/7J 6H00 - 23H00

HORAIRES DU CLUB

PRÉSENCE DES COACHS :
LUNDI - MARDI - JEUDI - VENDREDI : 9H30 - 20H30
MERCREDI : 17H00 - 20H30
SAMEDI : 9H30 - 13H30

CONTACT DU CLUB

TEL : 06 22 76 51 38
MAIL : CONTACT@CAM-GYM.FR
WWW.CAM-GYM.FR
15 ROUTE DE ST MAIXENT
79200 POMPAIRE

DU 03 JUIN AU 31 AOUT 2024

PLANNING DES COURS

MATIN

MIDI

SOIR

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						10H00 - 10H30 TRX
	10H30 - 11H30 WOD SENIOR	10H30 - 11H30 TRX		10H30 - 11H30 WOD SENIOR	10H30 - 11H30 WOD LEVEL 1	10H30 - 11H00 HIIT
						11H00 - 11H30 WOD LEVEL 1
	12H30 - 13H15 WOD LEVEL 2	12H30 - 13H15 HIIT		12H30 - 13H15 BOXE TRAINING	12H30 - 13H15 WOT	
	18H00 - 19H00 HIIT	18H15 - 19H15 WOD LEVEL 2	18H15 - 19H00 WOD LEVEL 1	18H15 - 19H00 TRX	18H00 - 19H30 WOD SURPRISE	
	19H00 - 20H00 SPARRING	19H30 - 20H15 BOXE TRAINING	19H15 - 20H00 WOT	19H15 - 20H15 HIIT		



Tous nos cours sont en nombre de places limitées.
Réservation obligatoire