

# 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.

## 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.

## POW

(Play of the Week) **Niveau débutant, intermédiaire et confirmé**  
Entraînement intégrant renforcement musculaire et cardio, sous forme de jeux ludiques et variés. Amusement et intensité garanti !  
Nouveaux jeux toutes les semaines.

## HIIT

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

## INITIATION HALTÉRO

**Apprentissage des mouvements d'Haltérophilie** permettant de développer sa force et sa puissance.

## GYM

Offrez une meilleure **maitrise de votre corps** et une **amélioration de votre souplesse** grâce à la découverte de mouvement de **gymnastique**.

## MOBILITÉ

Adapté à tous les niveaux, améliore tes performances avec une meilleure qualité de mouvement et une meilleure amplitude.

## 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.

## STEP



Brûle un **max de calories** sur un cours simple et dynamique

## BOXE TRAINING

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

## 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.

 Niveau **débutant**     Niveau **intermédiaire**     Niveau **confirmé**

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  
**SEPT**  
2024

WWW.CAM-GYM.FR  



MUSCULATION | CROSS TRAINING | BOXE | HIIT | COACHING

**1000 M2**  
D'ÉQUIPEMENTS DE HAUTE QUALITÉ

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

À PARTIR DU  
02 SEPT

# PLANNING DES COURS

MATIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H00 - 10H45 <b>WOD SENIOR</b>	10H00 - 10H45 <b>WOD LEVEL 1</b>		10H30 - 11H30 <b>WOD SENIOR</b>	10H00 - 10H45 <b>STEP</b>	10H00 - 10H30 <b>MOBILITÉ</b>
10H45 - 11H30 <b>TRX</b>	10H45 - 11H30 <b>MOBILITÉ</b>			10H45 - 11H30 <b>HIIT</b>	10H30 - 11H00 <b>HIIT</b>
					11H00 - 11H30 <b>WOT</b>

MIDI

12H30 - 13H15 <b>STEP</b> / <b>POW</b>	12H30 - 13H15 <b>HIIT</b>		12H30 - 13H15 <b>BOXE TRAINING</b>	12H30 - 13H15 <b>WOD LEVEL 2</b>
---	------------------------------	--	---------------------------------------	-------------------------------------

SOIR

18H00 - 19H00 <b>HIIT</b>	17H45 - 18H15 <b>TRX</b>	18H00 - 19H00 <b>STEP</b>	18H00 - 18H45 <b>MOBILITÉ</b>	18H00 - 18H45 <b>TRX</b>
19H00 - 20H00 <b>SPARRING</b>	18H30 - 19H15 <b>WOD LEVEL 2</b>	19H00 - 20H00 <b>POW</b>	18H45 - 19H30 <b>HALTERO</b> / <b>GYM</b>	19H00 - 20H00 <b>STEP</b>
	19H30 - 20H15 <b>BOXE TRAINING</b>		19H30 - 20H15 <b>HIIT</b>	



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