

## LES COURS CO

NOMBRE DE PLACES LIMITÉES - RÉSERVATION OBLIGATOIRE

### INITIATION

Cours encadré sur le **plateau musculation** afin de travailler le **renforcement musculaire** et/ou **découvrir** les machines.

### FULL BODY

(Entraînement du corps) **Tous niveaux**  
Entraînement à intensité modérée, sollicitant **l'ensemble du corps**, intégrant cardio et renforcement musculaire afin d'augmenter votre condition physique.

### UPPER

(Entraînement haut du corps) **Tous niveaux**  
Entraînement à intensité modérée, **focalisé sur le haut du corps** intégrant cardio et renforcement musculaire afin d'augmenter votre condition physique.

### LOWER

(Entraînement bas du corps) **Tous niveaux**  
Entraînement à intensité modérée, **focalisé sur le bas du corps** intégrant cardio et renforcement musculaire afin d'augmenter votre condition physique.

### HYROX

Entraînement à haute intensité, conçu pour tester l'endurance, la force et la puissance, ce cours s'adresse à tous niveaux, du novice à l'athlète confirmé.  
**Cardio et renfo !**

### 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.

### 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.

### MOBILITÉ

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

### 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.

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**

Envie d'aller plus loin dans l'entraînement ? D'atteindre plus rapidement tes objectifs de manière encadrée ? Vos coachs CamGym vous propose des séances de coaching privé adapté à vos objectifs et votre niveau. Plus d'infos à l'accueil du club.

PLANNING  
**JAN**  
2025

WWW.CAM-GYM.FR



# CAMGYM

*Dépassez vos limites*

## 1000 M2

D'ÉQUIPEMENTS  
DE HAUTE QUALITÉ

MUSCULATION | CROSS TRAINING | BOXE | HIIT | COACHING

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  
06 JAN

# PLANNING DES COURS

MATIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H00 - 10H45 <b>TRX</b>	10H00 - 10H45 <b>FULL BODY</b>			10H00 - 10H45 <b>LOWER</b>	10H00 - 10H30 <b>MOBILITÉ</b>
10H45 - 11H30 <b>STEP</b> / <b>POW</b>	10H45 - 11H30 <b>MOBILITÉ</b>		10H30 - 11H30 <b>INITIATION</b>	10H45 - 11H30 <b>STEP</b> / <b>UPPER</b>	10H45 - 11H30 <b>HYROX</b>

MIDI

12H30 - 13H15 <b>LOWER</b>	12H30 - 13H15 <b>HYROX</b>		12H30 - 13H15 <b>BOXE TRAINING</b>	12H30 - 13H15 <b>UPPER</b>
-------------------------------	-------------------------------	--	---------------------------------------	-------------------------------

SOIR

18H00 - 19H00 <b>HYROX</b>	17H45 - 18H30 <b>UPPER</b>	18H00 - 18H30 <b>MOBILITÉ</b>	17H45 - 18H30 <b>BOXE TRAINING</b>	18H00 - 19H00 <b>HYROX</b>
	18H45 - 19H30 <b>STEP</b>	18H30 - 19H15 <b>TRX</b>	18H30 - 19H15 <b>STEP</b>	
19H00 - 20H00 <b>SPARRING</b>	19H30 - 20H15 <b>BOXE TRAINING</b>	19H30 - 20H15 <b>HYROX</b>	19H15 - 20H15 <b>FULL BODY</b>	19H15 - 20H00 <b>POW</b> / <b>TRX</b>



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