

TRAINING GROUP

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 !

NEW HEROES

Entraînement **inspiré des champions**, combinant force, cardio et puissance. Idéal pour repousser tes limites et te faire sentir comme un vrai héros.
Accessible à tous niveaux, du débutant motivé au compétiteur aguerri.

NEW KETTLEBELL

Entraînement **fonctionnel complet avec kettlebell**, alliant force, cardio et explosivité. Idéal pour développer puissance, coordination et tonus musculaire.
Accessible à tous, du débutant au confirmé, pour un corps fort et athlétique.

NEW CAM'WOD

Séance **WOD explosive**, menée par **Camille** en personne ! Un entraînement intense mêlant force, cardio et mental, conçu pour repousser tes limites et réveiller ton esprit de guerrier. Tous niveaux, mais prépare-toi à transpirer... Camille est de retour !

NEW ABDOS

Entraînement ciblé et efficace, **conçu pour renforcer et sculpter la sangle abdominale**. Gainage, tonification et travail postural pour un ventre plat et un tronc solide.

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.

RUN

Sortie en extérieur d'endurance fondamentale ou VMA, encadrée par le coach. Permet d'améliorer son endurance cardiaque et sa vitesse.
Accessible à tous niveaux.

PLANNING
SEPT
2025

WWW.CAM-GYM.FR



GAMGYM

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
01 SEPT
2025

PLANNING TRAINING GROUP

MATIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H00 - 10H45 FULL BODY	10H00 - 10H45 TRX			10H00 - 10H45 STEP	10H00 - 10H30 MOBILITÉ
10H45 - 11H15 MOBILITÉ	10H45 - 11H30 LOWER		10H30 - 11H30 INITIATION	10H45 - 11H30 UPPER	10H45 - 11H30 FULL BODY

MIDI

12H30 - 13H15 FULL BODY	12H30 - 13H15 HYROX		12H30 - 13H15 BOXE TRAINING	12H30 - 13H15 NEW HEROES
-----------------------------------	-------------------------------	--	---------------------------------------	------------------------------------

SOIR

17H45 - 18H30 UPPER	17H45 - 18H30 NEW KETTLEBELL	17H45 - 18H30 FULL BODY	17H45 - 18H30 TRX	17H45 - 18H15 MOBILITÉ
18H30 - 19H15 RUN * STEP	18H30 - 19H15 TRX	18H30 - 19H15 NEW CAM'WOD	18H30 - 19H15 BOXE HYROX	18H15 - 18H45 NEW ABDOS
19H15 - 20H15 SPARRING HYROX	19H15 - 20H00 LOWER	19H15 - 20H15 NEW HEROES	19H30 - 20H15 BOXE STEP	19H00 - 20H00 HYROX



Tous nos training sont en nombre de places limités.
Réservation obligatoire

*Sous réserve de la météo