

TRAINING GROUP

NOMBRE DE PLACES LIMITÉES - RÉSERVATION OBLIGATOIRE

PLANNING
JANV 2026

WWW.CAM-GYM.FR



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.

HIYOX

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 !**

HEROES

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

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 BATTLEKING

Arriveras-tu à relever **le défi proposé par les coaches** ? Découvre ce nouveau format de training fun et challengeant! Récompense à la clé. **Niveau intermédiaire / confirmé**

NEW MYSTÈRE

Confie ton entraînement à la roue du hasard. Cardio, renfo, performance, chrono... Quel destin t'attends ? **Accessible à tous niveaux**

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.

NEW ERGO

Entraînement de **cardio pure**, visant à **améliorer technique et allure** sur les ergomètres (SkiErg, Rameur, Vélo). **Accessible à tous niveaux**.

NEW WEIGHT LIFTING

Entraînement axé sur les **mouvements fondamentaux de force et d'haltère** (squats, soulevé de terre, clean, arraché...) visant le développement de la technique, de la puissance et de la force. **Niveau intermédiaire/confirmer**

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**.

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
05 JANV
2026

PLANNING *TRAINING GROUP*

MATIN

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

MIDI

12H30 - 13H15	12H30 - 13H15		12H30 - 13H15	12H30 - 13H15
UPPER LOWER	NEW BATTLEKING		BOXE TRAINING	ABDOS 30'
				HYROX

SOIR

17H45 - 18H30	17H45 - 18H30	18H00 - 18H45	17H45 - 18H30	17H45 - 18H15
HEROES	LOWER	HYROX	FULL BODY	MOBILITÉ
18H30 - 19H15	18H30 - 19H15	18H45 - 19H30	18H30 - 19H15	18H30 - 19H30
RUN* KETTLEBELL	UPPER	NEW BATTLEKING	BOXE TRX	NEW ERGO NEW ERGO WEIGHT LIFTING
19H15 - 20H15	19H15 - 20H15	19H30 - 20H15	19H30 - 20H15	19H45 - 20H15
SPARRING NEW ABDOS MYSTÈRE	HYROX	STEP	BOXE HEROES	ABDOS



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

*Sous réserve de la météo