

À PARTIR DU
07 SEPT
2026

PLANNING TRAINING GROUP

MATIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H00 - 10H45	10H00 - 10H30			10H00 - 10H45	10H00 - 10H30
FUNCTIONAL	ABDOS			FUNCTIONAL	MOBILITÉ PILATES
10H45 - 11H30	10H45 - 11H30		10H30 - 11H30	10H45 - 11H30	10H45 - 11H30
PILATES	HYROX		CIRCUIT FORME	FULLBODY	FUNCTIONAL

MIDI

12H30 - 13H15	12H30 - 13H15		12H30 - 13H15	12H30 - 13H15
FULL BODY	HYROX	15H30 - 16H30	BOXE TRAINING	FUNCTIONAL
		JUNIOR TRAINING	HYROX	

SOIR

18H00 - 18H45	18H00 - 18H45	18H00 - 18H45	18H00 - 18H30	18H00 - 18H45
FULL BODY	FUNCTIONAL	HYROX	ABDOS	PILATES
18H45 - 19H30	18H45 - 19H15	18H45 - 19H30	18H45 - 19H30	18H45 - 19H30
HYROX	ABDOS	FUNCTIONAL	BOXE SPEED BAG	WEIGHT LIFTING
			FULL BODY	
19H30 - 20H15	19H30 - 20H15	19H30 - 20H15	19H30 - 20H15	19H30 - 20H15
PILATES	WEIGHT LIFTING	PILATES	BOXE TRAINING	HYROX
SPARRING			FUNCTIONAL	



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

TRAINING GROUP

NOMBRE DE PLACES LIMITÉES - RÉSERVATION OBLIGATOIRE

PLANNING
SEPT 2025

WWW.CAM-GYM.FR



FUNCTIONNAL

Entraînement fonctionnel complet et cardio sollicitant l'ensemble du corps. **Mélangant travail au poids du corps en suspension (TRX), kettlebell, step et bien d'autres matériels encore.** Ce cours combine renforcement musculaire, gainage, cardio et coordination pour brûler un maximum de calories.
Tous niveaux.

FULL BODY

Entraînement complet à intensité modérée sollicitant l'ensemble du corps. Inspiré de nos anciens cours Upper & Lower, il **combine renforcement musculaire et travail cardio pour améliorer ta condition physique globale.**
Tous niveaux.

HYROX

Entraînement fonctionnel à haute intensité inspiré de la référence mondiale du fitness. **Combine cardio, force et puissance à travers des exercices variés pour repousser tes limites et améliorer ta condition physique globale.** Idéal pour se défouler ou pour préparer une compétition.
Niveau intermédiaire à confirmé.

ABDOS

Entraînement ciblé et efficace pour renforcer et sculpter la sangle abdominale.
Ce cours combine gainage, renforcement musculaire et travail postural afin de développer un tronc solide et améliorer la stabilité du corps.

PILATES

Travail ciblé des muscles stabilisateurs combinant **renforcement doux, amélioration posturale, mobilité et respiration.** Favorise le relâchement, l'équilibre du corps et le bien-être.
Tous niveaux.

CIRCUIT FORME

Cours encadré sur le plateau de musculation et de cross training, **sous forme de circuit.**
Apprends les bases du renforcement musculaire et de la réathlétisation pour gagner en autonomie dans tes entraînements.

BOXE TRAINING

Entraînement dynamique inspiré de la boxe anglaise et française. **Combine techniques de frappe, cardio à haute intensité et renforcement musculaire** pour une séance complète et énergique.
Tous niveaux.

WEIGHT LIFTING

Cours centré sur les mouvements de force et d'haltérophilie : squats, soulevé de terre, clean, arraché... Objectif : perfectionner la technique, développer puissance et force, tout en progressant de manière sécurisée.
Intermédiaire à confirmé.

JUNIOR TRAINING

Cours encadré pour les enfants de 6 à 14 ans.
Entraînement complet permettant le développement des qualités physiques (agilité, motricité, coordination, endurance), tout en proposant du renforcement musculaire au poids du corps, à travers des jeux ludiques et des initiations techniques.
Tous niveaux.

CAMGYM

TRAINING CLUB

Repousse tes limites dans **un club qui te motive !**

HYROX

BOXE TRAINING

CARDIO

MUSCULATION

COACHING

Des coaches diplômés à votre écoute
Libre accès 7J/7 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