

LÉGENDE DES COURS

VERT Tous niveaux / Cours très accessibles sans prérequis technique, à basse intensité

CORE Balance → Yoga/Pilates, mobilité, souplesse, équilibre, renforcement profond et récupération.

Renfo 2PM → Protocole postural de renforcement musculaire, prévention des blessures et rééquilibrage du corps. Idéal pour débiter et construire de bonnes bases.

STRENGTH → Travail de force contrôlé. Idéal pour créer des fondations solides et athlétiques.

BLEU Tous niveaux / Cours dynamiques accessibles avec options et intensité adaptés selon le niveau

HYROX → Cardio + mouvements fonctionnels en circuit fractionné. Peu technique, idéal pour l'endurance, perdre du poids et se tonifier.

WOD → Séance de **CrossFit** : mouvements variés incluant cardio, gymnastique et haltérophilie. Plus technique, avec options proposées par le coach.

ORANGE Intermédiaire / Maîtrise des bases recommandée

WOD Team → Séance de **CrossFit** en équipe, intensité partagée, cohésion et grande variété de mouvements. Peu de temps pédagogique.

GYM → Cours spécifique sur les mouvements de gymnastique et le contrôle du corps.

ROUGE Avancé / Cours à forte intensité et haute technicité. Maîtrise des bases fortement recommandée

WOD Compete → Séance de **CrossFit** longue et intense avec une grande variété de mouvements. Peu de temps pédagogique.

Comment lire le planning ?

Couleur claire = moins technique

Couleur foncée = plus technique

Tous les cours sont coachés et adaptables

→ Demandez conseil à un coach si vous débutez