

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	7h30 <b>WORKOUT+</b> 45'		7h30 <b>BOXING+</b> 45'	7h30 <b>CYCLING+</b> 45'	10h00 <b>CYCLING+</b> 45'	10h00 <b>WORKOUT+</b> 45'
9h30 <b>BOXING+</b> 45'		9h30 <b>YOGA+</b> 45'	9h30 <b>PILATES+</b> 45'		10h15 <b>WORKOUT+</b> 45' <i>Team of 2</i>	
12h30 <b>CYCLING+</b> 45'	12h30 <b>WORKOUT+</b> 45'	12h30 <b>CYCLING+</b> 45'	12h30 <b>WORKOUT+</b> 45'	12h30 <b>BOXING+</b> 45'	11h00 <b>BOXING+</b> 45'	11h00 <b>BOXING+</b> 45'
					11h15 <b>WORKOUT+</b> 60' <i>BIG</i>	
18h30 <b>WORKOUT+</b> 45'	18h30 <b>CYCLING+</b> 45'	18h30 <b>WORKOUT+</b> 45'	18h30 <b>BOXING+</b> 45'			
18h30 <b>CYCLING+</b> 45'	19h00 <b>WORKOUT+</b> 45'	19h00 <b>BOXING+</b> 45'	19h00 <b>CYCLING+</b> 45'			
19h30 <b>BOXING+</b> 45'	19h30 <b>BOXING+</b> 45'	19h30 <b>CYCLING+</b> 45'	19h30 <b>WORKOUT+</b> 45'			
18h30 <b>WORKOUT+</b> 45'	20h00 <b>WORKOUT+</b> 45'	20h00 <b>BOXING+</b> 45'	20h00 <b>BOXING+</b> 45'			



## RESERVATION+

Contact au 03 88 98 01 54 !  
Ou par mail : [contact@o3zone.com](mailto:contact@o3zone.com)



## BOXING+

Le BOXING+ pour une exaltation physique et psychique, une recherche de l'engagement et du dépassement de soi.

Cet adversaire invisible deviendra l'allié de votre forme. Les crochets, les uppercuts, les directs auront raison de sa résistance ! Session après session, votre endurance à l'effort s'améliorera. Votre ténacité vous fera dépasser ce qu'hier étaient encore vos limites.

Le goût de l'effort s'installera en vous et votre mental en sortira grandi. Ce type de session basée sur les fondamentaux de la boxe anglaise, en alternance avec du renforcement musculaire, contribuera à atteindre vos objectifs.



## CYCLING+

Entrez dans l'univers du CYCLING+

Un entraînement basé sur des exercices cardiovasculaires, sur notre sélection de vélos indoor. Développez votre souffle, gagnez en puissance, travaillez votre vélocité... Progressez !

Pédalez, et laissez-vous emporter par cette émulation collective, au sein d'une atmosphère théâtralisée, par la musique et la lumière. Nos Trainers sauront vous transcender.



## WORKOUT+

Le WORKOUT+ est un enchaînement répété, d'exercices à haute intensité, suivi d'une récupération active.

Tous nos entraînements combinent des phases de cardio training, sur tapis spécifiques de running, avec un grand ensemble d'exercices de renforcement musculaire fonctionnel.

Des sessions, qui au fil du temps, transformeront votre état d'esprit face à l'effort, et rendront votre corps plus fort.

Vous êtes assidu, volontaire... alors, si vous attendez des résultats, ils seront au rendez-vous.