



PLANNING RENTRÉE 2026

LUNDI

9H15

BODY SCULPT 45'

10H00

HYROX FOUNDATIONAL 60'

12H30

HBX | TRX 30'

17H00

HBXFUSION 30'

17H30

LesMILLS BODYPUMP 30'

18H00

LesMILLS BODYCOMBAT 30'

18H00

HYROX COMPLETE 75'

19H00

LESMILLS RPM 45'

MARDI

9H15

HYROX POWER 60'

12H30

HBX BOXING 30'

17H00

LesMILLS RPM 45'

17H30

HBXFUSION 30'

18H00

HBX | TRX 30'

18H00

LesMILLS BODYPUMP 45'

19H00

LesMILLS BODYBALANCE 45'

MERCREDI

9H15

HBXFUSION 30'

12H30

LesMILLS RPM 45'

17H00

CIRCUIT TRAINING 45'

18H00

HYROX ENGINE 60'

19H00

HBX BOXING 30'

JEUDI

9H15

STRETCHING 45'

12H15

HYROX ENGINE 60'

17H00

HBX BOXING 30'

17H30

CORE TRAINING 30'

18H00

BODY SCULPT 45'

19H00

HBX | TRX 30'

VENDREDI

9H15

HBX | TRX 30'

12H30

CIRCUIT TRAINING 45'

17H00

HYROX POWER 60'

18H00

LesMILLS RPM 45'

SAMEDI

10H00

URBAN CYCLE 30'

11H00

HYROX COMPLETE 75'

Cours annulé si - de 5 personnes

Définitions

VIA L'APPLICATION HEITZFIT 4.0 7J/7 24H/24
A L'ACCUEIL DU CLUB SO GOOD CAMPUS
PAR TÉL AU : 04 94 25 51 98

Sous réserve de places, modifications et annulation



Le stretching est une méthode de gymnastique douce qui consiste en des étirements des muscles, précédés d'une contraction (tension) puis d'un relâchement (détente) du muscle.



Cours de renforcement musculaire général. Travail harmonieux des bras, dos, pectoraux, abdos, cuisses, fessiers. Pour augmenter l'efficacité des exercices, on utilise du petit matériel.



Combinaison d'exercices de yoga, de tai chi et de pilates pour acquérir force, flexibilité, concentration et calme.



Cours original avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement en mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers et la répétition des mouvements, vous allez en brûler des calories !



Programme de cyclisme en salle sur une musique entraînante au rythme des ascensions, sprints, plats... pour dépenser un maximum de calories et se dérouler.



Cours de fitness pré-chorégraphié de forte intensité basé sur des mouvements d'arts martiaux et d'autres sports de combats.



Entrainement sportif, sous forme d'ateliers proposant des exercices différents pour un travail cardio et musculaire. Accessibles à tous niveaux



Entrainement qui simule la course Hyrox en enchaînant runs et stations pour travailler le rythme, la gestion de l'effort et les transitions.



Séance dédiée à la construction des bases : force générale, technique et renforcement musculaire.



Séance axée force et puissance sur les stations clés (sled, lunges, wall ball...) pour devenir plus fort, explosif et efficace.



Séance axée sur le développement du moteur, du cardio et de la capacité à maintenir une intensité élevée sur un format Hyrox.



Programme mêlant cardio et différents mouvements de MMA pour se dérouler, à l'aide d'un sac de frappe ou d'un SlamBall.



Programme d'entraînement en 3 dimensions par suspension utilisant la sangle TRX et le poids de corps, permettant d'améliorer sa mobilité et son équilibre et de gagner en stabilité.



Programme qui se concentre sur les mouvements fondamentaux (tirer, pousser, soulever...) en vous faisant utiliser les équipements TRX, des Kettlebells et un sac de frappe.

CONCEPT LESMILLS

Des cours collectifs chorégraphiés, en musique, accessibles à tous, qui combinent cardio, renforcement musculaire et plaisir, encadrés par des coachs certifiés.

LICENCE HBX

Un entraînement fonctionnel en circuit, à haute intensité, avec du matériel (sacs, kettlebells, SlamBalls...), axé sur le renforcement global, le cardio et la progression individuelle.

LICENCE HYROX

Un format d'entraînement inspiré des compétitions de fitness, mêlant course à pieds et exercices fonctionnels, adapté à tous les niveaux pour développer endurance, force et mental.