



PLANNING

RENTRÉE 2026

LUNDI

9H15



10H00



12H30



17H00



17H30



18H00



18H00

HYROX COMPLETE 75'

19H00



MARDI

9H15

HYROX POWER 60'

12H30



17H00



17H30



18H00



18H00



19H00



MERCREDI

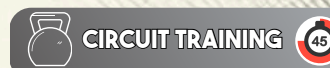
9H15



12H30



17H00



18H00

HYROX ENGINE 60'

19H00



JEUDI

9H15



12H15

HYROX ENGINE 60'

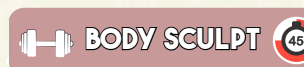
17H00



17H30



18H00



19H00



VENDREDI

9H15



12H30



17H00

HYROX POWER 60'

18H00



SAMEDI

10H00



11H00


HYROX COMPLETE 75'


Cours annulé si - de 5 personnes


Définitions


VIA L'APPLICATION HEITZFIT4.0 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


 **STRETCHING** 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.

 **BODY SCULPT** 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.


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

 **LES MILLS BODYPUMP** 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 !


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


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


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

 **HYROX COMPLETE 75'** Entraînement qui simule la course Hyrox en enchaînant runs et stations pour travailler le rythme, la gestion de l'effort et les transitions.


 **HYROX FOUNDATIONAL 60'** Séance dédiée à la construction des bases : force générale, technique et renforcement musculaire.

 **HYROX POWER 60'** Séance axée force et puissance sur les stations clés (sled, lunges, wall ball...) pour devenir plus fort, explosif et efficace.

 **HYROX ENGINE 60'** Séance axée sur le développement du moteur, du cardio et de la capacité à maintenir une intensité élevée sur un format Hyrox.

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

 **HBX TRX** 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.

 **HBX FUSION** 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.