active square

Planning des *Séances*

ACTIVE SQUARE BRUGES

DU LUNDI AU SAMEDI

SALLE DE RIDE VITRÉE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9:00 - 9:45 GYM ACTIVE	9:00 - 9:45 PILATES	9:00 - 9:45 POWER	7:30 - 8:15 ACTIVE 9:00 - 9:45 PILATES	9:00 - 9:45 GYM ACTIVE	10:00 - 10:45 ACTIVE 11:00 - 11:45 POWER	CLUB FERMÉ
12:15 - 13:00 ACTIVE	12:15 - 13:00 POWER PILATES	12:15 - 13:00 RIDE	12:15 - 13:00 PILATES BOXING	12:15 - 13:00 ACTIVE		
17:15 - 18:00 POWER 18:00 - 18:45 ACTIVE PILATES 18:45 - 19:30 PRÉPARATION HYROX POWER 19:30 - 20:15 ACTIVE	17:15 - 18:00 POWER 18:00 - 18:45 PRÉPARATION HYROX POWER 18:45 - 19:30 RIDE ACTIVE	17:15 - 18:00 ACTIVE 18:00 - 18:45 ACTIVE BOXING 18:45 - 19:30 POWER PILATES 19:30 - 20:15 RIDE	17:15 - 18:00 ACTIVE 18:00 - 18:45 PRÉPARATION HYROX PILATES 18:45 - 19:30 YOGA ACTIVE	17:15 - 18:00 POWER 18:00 - 18:45 PILATES 18:45 - 19:30 ACTIVE		

Horaires

Lundi : 9h00 - 20h15
Mardi : 9h00 - 20h00
Mercredi : 9h00 - 20h15
Jeudi : 7h30 - 20h00
Vendredi : 9h00 - 20h00
Samedi : 10h00 - 12h00
Dimanche : Fermé

HYROX
OFFICIAL GYM

ACTIVE	Séances de 45' accessibles à tous. Mouvements fonctionnels et variés pour améliorer sa condition physique générale.
POWER	Séances de 45' de renforcement musculaire spécifique.
RIDE	45' de vélo en rythme dans notre salle vitrée, musique à fond.
BOXING	Séances de boxe de 45' pour travailler son endurance, sa coordination et son agilité tout en travaillant sa technique.
GYM ACTIVE	Séances de 45' à intensité modérée, pour reprendre le sport à son rythme et en toute sécurité.
PILATES	Séances de 45' pour un renforcement des muscles profonds et travailler sur sa posture.
YOGA	Séances de 45' pour améliorer sa souplesse et le contrôle de son corps.
PRÉPARATION HYROX	Séances d'entraînement inspirées du format de la course Hyrox.