

Planning McForme 2025

Accueil | Inscription | Bilan ou suivi InBody | Coaching personnalisé

lundi au jeudi : 11:30 – 14:00 | 17:00 – 20:30

vendredi : 11:30 – 14:00 | 16:30 – 20:00



Cardio

- **Bootcamp**: cours complet original et ludique, s'inspirant des exercices militaires.
- **Cross Training**: développement de la condition physique par des enchaînements d'exercices cardio et de renforcement musculaire combinés.
- **HIIT**: cours de cardio intensif à travers des séries d'exercices de courte durée.
- **Initiation Street Workout**: sport mêlant gymnastique et musculation, avec des figures de force, de souplesse, d'équilibre et d'agilité.
- À l'arrivée des beaux jours, il pourra se pratiquer en extérieur.
- **STEP**: cours chorégraphié de fitness dynamique et rythmé, organisé autour d'une marche sur une plateforme, idéal pour travailler particulièrement les jambes et les fessiers. Les bras sont également sollicités pour maintenir l'équilibre et accompagner les mouvements.
- **Zumba**: cours cardio danse sur des rythmes exotiques (rythmes latins et internationaux).



Renforcement

- **Abdos**: renforcement ciblant toute la sangle abdominale.
- **Body Barre**: cours complet avec une barre et des poids qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement.
- **Body Circuit**: enchaînement de plusieurs ateliers combinant des mouvements avec du matériel sur les 8 principaux groupes musculaires.
- **Body Sculpt**: cours de renforcement musculaire général.
- **Cuisses-Abdos-Fessiers (CAF)**: cours de renforcement pour gagner en fermeté de la taille aux cuisses.
- **Fessiers**: cours de renforcement pour gagner en fermeté au niveau des fessiers.
- **Haut du corps**: cours de renforcement ciblant le haut du corps (pectoraux, dorsaux, bras et épaules).



Bien-être

- **Dos Postural**: cours de mobilité et de renforcement spécifique au dos.
- **Massage**: enchaînement composé de compressions, d'étirements, de percussions et de balayage qui visent à soulager les tensions.
Massage allongé ou assis de 20 minutes - en fonction du mois
- **Mobilité**: le cours permet de renforcer et d'allonger les muscles en profondeur afin de se mouvoir sans contrainte et d'optimiser ses performances durant l'effort. La mobilité est un équilibre parfait entre la force et la souplesse ayant pour objectif de permettre au corps de bouger en toute liberté.
- **Stretching**: cours d'étirements musculaires.
- **Yoga**: cours qui propose d'unifier le corps et l'esprit à travers des exercices de posture et de méditation (Hatha Yoga).

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Fessiers 12:00 – 12:15	Dos postural 12:00 – 12:15	Haut du corps 12:00 – 12:15	STEP 12:00 – 12:45	HIIT 12:00 – 12:15
HIIT 12:15 – 12:45	Zumba 12:15 – 13:00	Cross Training 12:15 – 13:15	Yoga 12:45 – 13:30	C.A.F 12:15 – 13:00
Yoga 12:45 – 13:30	Body Barre 13:00 – 13:30	Massage 11h30 – 14h30 (8 places – 20 min.)	Abdos 13:30 – 13:45	Mobilité 13:00 – 13:30
Stretching 17:45 – 18:00	Body Sculpt 17:45 – 18:15	Mobilité 17:45 – 18:15	Body Barre 18:00 – 18:30	Work of Friday 17:45 – 18:45
Body Barre 18:00 – 18:45	Bootcamp 18:15 – 19:15	Body Circuit 18:15 – 19:00	Cross Training 18:30 – 19:15	Cours au choix : • Bootcamp • C.A.F
Zumba 18:45 – 19:30	Stretching 19:15 – 19:30	Initiation Street Workout 19:00 – 19:30	Dos postural 19:15 – 19:30	

Inscriptions aux cours collectifs et massages via l'app My Corporate Gym ou le site mcforme.thecorporategym.fr