

Planning McForme 2026-2027

Accueil | Inscription | Bilan ou suivi InBody | Coaching personnalisé

lundi au jeudi : 11:30 – 14:00 | 16:45 – 20:15

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
11:30 – 14:00	CAF 12:00 – 12:45	Hard Jump France 12:00 – 12:45	Haut du corps 12:00 – 12:15	STEP 12:00 – 12:45	CAF 12:00 – 12:45
	Yoga 12:45 – 13:30	Body Barre 12:45 – 13:30	Cross Training 12:15 – 13:15	Yoga 12:45 – 13:30	Mobilité 12:45 – 13:15
	Coaching plateau <i>En continu</i>	Coaching plateau <i>En continu</i>	Massage de 11h30 à 14h30 <i>(8 places)</i>	Coaching plateau <i>En continu</i>	Coaching plateau <i>En continu</i>
16:45 – 20:15 Sauf vendredi : 16:30 – 20:00	Body Barre 18:00 – 18:45	Pilates 17:45 – 18:30	HIIT 18:00 – 18:30	Body Barre 18:00 – 18:45	Bootcamp 18:00 – 19:00
	Zumba 18:45 – 19:30	Bootcamp 18:30 – 19:30	Body Circuit 18:30 – 19:15	Cross Training 18:45 – 19:30	Coaching plateau <i>En continu</i>
	Coaching plateau <i>En continu</i>	Coaching plateau <i>En continu</i>	Coaching plateau <i>En continu</i>	Coaching plateau <i>En continu</i>	

Inscriptions aux cours collectifs et massages via l'app Xplor Active.



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.
- **Hard Jump France** : un entraînement cardio intense sur mini-trampoline, rythmé par de la Hard Music. Idéal pour renforcer les cuisses, les abdos et solliciter en profondeur toute la musculature.
- **HIIT** : cours de cardio intensif à travers des séries d'exercices de courte durée.
- **STEP** : cours chorégraphié de fitness dynamique et rythmé, organisé autour d'une marche sur une plateforme, idéale pour travailler particulièrement les jambes et les fessiers. Les bras sont également sollicités pour maintenir l'équilibre et accompagner les mouvements.
- **Zumba** : cours cardio dansé sur des rythmes exotiques (rythmes latins et internationaux).



Renforcement

- **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.
- **Cuisses-Abdos-Fessiers (CAF)** : cours de renforcement pour gagner en fermeté de la taille aux cuisses.
- **Haut du corps** : cours de renforcement ciblant le haut du corps (pectoraux, dorsaux, bras et épaules).



Bien-être

- **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** : ce cours permet de renforcer et d'assouplir 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.
- **Pilates** : une méthode d'entraînement globale qui associe renforcement musculaire, optimisation de la posture et développement de la souplesse.
- **Yoga** : cours qui propose d'unifier le corps et l'esprit à travers des exercices de posture et de méditation (Hatha Yoga).