

# PLANNING DES ACTIVITÉS

A partir du 30 juin 2025



MATIN  
7H - 9H15

PILATES 7h30-8h15
RDV COACH & séance d'essai 8h15-9h

CUISSES ABDOS FESSIERS 7h30-8h15
DOS CONTRÔLE 8h15-9h

RDV COACH & séance d'essai 7h30-8h15
PILATES 8h15-9h

RÉVEIL ÉNERGETIQUE 7h30-8h15
RDV COACH & séance d'essai 8h15-9h

RDV COACH & séance d'essai 7h30-8h15
RDV COACH & séance d'essai 8h15-9h

MIDI  
11h45 - 13h45

CUISSES ABDOS FESSIERS 12h-12h45
RDV COACH & séance d'essai 12h45-13h30

RUN RENFO 12h-12h45
YOGA 12h45-13h30

CARDIO POWER 12h-12h30
DOS CONTRÔLE 12h30-13h15

PILATES 12h-12h45
RDV COACH & séance d'essai 12h45-13h30

PUMP 12h-12h45
RDV COACH & séance d'essai 12h45-13h30

SOIR  
16h45 - 19h45

BODY CIRCUIT 16h45-17h30
CARDIO POWER 18h-18h45
CUISSES ABDOS FESSIERS 18h45-19h30

RDV COACH & séance d'essai 17h15-18h
PILATES 18h-18h45
CROSS TRAINING 18h45-19h30

PUMP 17h15-18h
CUISSES ABDOS FESSIERS 18h-18h45
STEP 18h45-19h30

RDV COACH & séance d'essai 16h45-17h30
CROSS TRAINING 18h-18h45
DOS CONTRÔLE 18h45-19h30

- Renforcement musculaire
- Entraînement cardio
- Entraînement complet
- Gym douce et santé
- Coaching
- Prise en charge adhérent (accueil, conseil, accompagnement, ...)



Accès aux activités sur réservation  
via votre app Xplor Active



Contact et infos :

- [www.bpri.gymcompagnie.com](http://www.bpri.gymcompagnie.com)
- [bpri@gymcompagnie.com](mailto:bpri@gymcompagnie.com)
- Directement auprès du coach sur les horaires d'ouverture de la salle



[bpri.gymcompagnie.com](http://bpri.gymcompagnie.com)

# DÉFINITIONS DES COURS



## PILATES

Le Pilates est une série d'exercices qui renforcent méthodiquement le corps, en portant une attention particulière au rythme des respirations et aux placements corporels.

## DOS CONTRÔLE

Séance basée sur des exercices de renforcement, d'étirement et de mobilité visant à prévenir les tensions dorsales apparaissant lors d'une station assise prolongée.

## RÉVEIL ÉNERGETIQUE

L'objectif du cours Réveil Énergétique est d'être plus éveillé et en forme pour mieux affronter la journée de travail. Il commence par des exercices de prise de conscience du corps (respiration, mobilité, stretching) et évolue vers un renforcement musculaire global et du cardio, entraînant une légère élévation de la fréquence cardiaque.

## YOGA

Un cours de Yoga, inspiré du yoga traditionnel, propose une pratique dynamique alliant postures, respiration et enchaînements fluides. Il vise à renforcer le corps, améliorer la souplesse et apaiser l'esprit, tout en restant accessible aux débutants. C'est un moment de recentrage mêlant mouvement et relaxation.

## CUISSES ABDOS FESSIERS

Le cours Cuisses Abdos Fessiers est un entraînement ciblé sur le renforcement des muscles des jambes, du ventre et des fessiers. Il propose des exercices de renforcement pour sculpter et affiner ces zones spécifiques. Accessible à tous, il permet d'améliorer la posture, la force et la définition musculaire.

## PUMP

Le Pump est un cours de renforcement musculaire complet utilisant une barre avec charges modulables. Chaque séance cible l'ensemble des groupes musculaires pour tonifier, sculpter et améliorer l'endurance. Accessible à tous, ce format combine efficacité, simplicité et motivation en groupe.

## BODY CIRCUIT

Entraînement réalisé sous forme de parcours d'exercices. Les exercices s'enchaînent les uns après les autres selon des temps d'effort et de récupération indiqués par le coach. L'engagement du corps est total: déplacement, renforcement, dépense énergétique, ...

## RUN RENFO

Le Run Renfo est un cours en intérieur mêlant renforcement musculaire et cardio pour améliorer les performances en course à pied. Il alterne exercices ciblant les muscles des jambes, abdos et fessiers avec des sprints et du cardio. L'objectif est d'augmenter la puissance, la vitesse et la résistance tout en réduisant les risques de blessure.

## CROSS TRAINING

Défiez-vous avec des enchaînements de mouvements fonctionnels variés issus de différentes techniques sportives telles que la gymnastique, l'athlétisme et la musculation. Venez défier vos limites !

## STEP

Le cours de Step consiste à marcher au rythme de la musique en enchaînant différentes façons de monter et descendre du step pour créer une chorégraphie. Il sollicite le système cardiovasculaire, améliore l'endurance et permet de brûler un maximum de calories.

## CARDIO POWER

L'objectif de ce cours est de dépenser un maximum d'énergie grâce à des séquences enchaînant des méthodes et exercices cardio et de renforcement musculaire au poids de corps effectués sur un rythme soutenu.

# LES RDV COACH

## Au choix :



### Bilan forme

Le bilan forme est une évaluation complète de votre condition physique actuelle. Ce rendez-vous personnalisé avec un coach professionnel permet d'analyser vos forces, vos faiblesses et vos objectifs. Ce bilan constitue la base d'un plan d'entraînement adapté à vos besoins et à votre progression. Il est recommandé pour débuter toute démarche de remise en forme ou pour ajuster un programme déjà en place.

### Programme d'entraînement personnalisé

Le programme personnalisé est conçu spécifiquement pour répondre à vos objectifs et à votre condition physique. Le coach élabore un plan d'entraînement sur mesure en tenant compte de vos contraintes, de votre niveau, et de votre progression. Ce programme inclut des exercices variés et adaptés à vos préférences et à votre rythme de vie, avec un suivi régulier pour ajuster les séances en fonction de vos progrès et de vos retours.

### Coaching

Le coaching est une session d'entraînement avec un coach professionnel. Chaque séance est adaptée à votre niveau et à vos objectifs, avec des conseils techniques pour maximiser vos efforts et minimiser les risques de blessures. Le coach vous motive et vous aide à rester concentré tout en corrigeant vos postures et mouvements pour un entraînement optimal. C'est l'occasion de bénéficier d'un accompagnement sur mesure et de progresser plus rapidement.