



PLANNING SAISON 2026-2027

CONTACT@INEDITFITNESS.COM

LUNDI

9H15 PILATES

10H15 STRETCHING

MARDI

12H PILATES LIVE

12H15 SAC DE FRAPPE

12H15 YOGA NATURE

12H15 TRAINING

13H FOCUS EN LIVE
DECONNEXION

18H STRETCHING LIVE

18H30 SWISSBALL

18H45 SAC DE FRAPPE

19H GYMFIT LIVE

19H PILATES LIVE

19H30 TRAINING

19H45 PILATES

20H STRETCHING LIVE

20H FOCUS EN LIVE
SOMMEIL

MERCREDI

9H PILATES

10H30 YOGA NATURE

12H15
YOGA DECONNEXION

17H45 PILATES

18H45 TRAINING

19H45 STRETCHING

JEUDI

12H15 PILATES

18H30
RENFO BARRE & POIDS

19H FOCUS EN LIVE
DOS

19H30 FOCUS EN LIVE
DECONNEXION

19H30 SAC DE FRAPPE

20H YOGA LIVE

VENDREDI

9H15 GYM FIT

10H15 STRETCHING

12H15
RENFO BARRE & POIDS

13H15 STRETCHING

SEANCES EN SALLE

SEANCES OUTDOOR

SEANCES EN LIVE

NOUVEAUTE !

FOCUS EN LIVE



DE QUOI S'AGIT-IL ?

L'ÉQUIPE D'INÉDIT FITNESS VOUS ACCOMPAGNE AU QUOTIDIEN POUR VOUS CONSEILLER SELON VOS ATTENTES, VOTRE PROFIL ET VOS OBJECTIFS.

séance qui s'effectue en Salle

séance qui s'effectue en Live

séance qui s'effectue en Outdoor

session qui s'effectue en Live

Durée:
45 min

PILATES



Des mouvements doux et lent pour renforcer les muscles profonds ; et prendre conscience de sa posture.

Durée:
45 min

RENFO BARRE & POIDS



Des mouvements ciblés utilisant barres poids pour sculpter la silhouette, renforcer la densité musculaire et gagner en force à ton rythme.

Durée:
45 min

YOGA



Des postures fluides alliées à la respiration pour gagner en souplesse, renforcer le corps et libérer l'esprit.

Durée:
45 min

SAC DE FRAPPE



Un entraînement rythmé et ultra-défourant inspiré de la boxe pour libérer les tensions et renforcer l'ensemble du corps.

Durée:
45 min

STRETCHING



Des mouvements fluides pour gagner en souplesse, libérer les tensions et améliorer l'amplitude articulaire.

Durée:
45 min

YOGA DECONNEXION



Mouvements doux et travail sur le souffle pour débrancher du quotidien et retrouver le calme.

Durée:
45 min

GYM FIT



Des mouvements combinant renforcement musculaire, cardio et équilibre pour entretenir sa condition physique et rester en forme.

Durée:
45 min

SWISSBALL



Des exercices ludiques avec un grand ballon pour renforcer les muscles profonds et améliorer l'équilibre.

Durée:
45 min

TRAINING



Des mouvements variés et fonctionnels pour tonifier les muscles, booster l'énergie et améliorer l'endurance au quotidien..

NOUVEAUTE ! Sessions FOCUS :

Des formats courts et ciblés pour répondre à un besoin précis

Durée:
20 min

FOCUS DOS



Des mouvements doux et ciblés pour **soutenir** votre posture

Durée:
20 min

FOCUS DECONNEXION



Une parenthèse pour **déconnecter** ! L'objectif : couper le flux de pensées et relâcher la pression mentale.

Durée:
20 min

FOCUS SOMMEIL



Des exercices de respiration et de relâchement profond pour apaiser le système nerveux et **préparer** le corps à une nuit réparatrice.