

Musculation

Haltères

Cardio

Biking

Cours collectifs

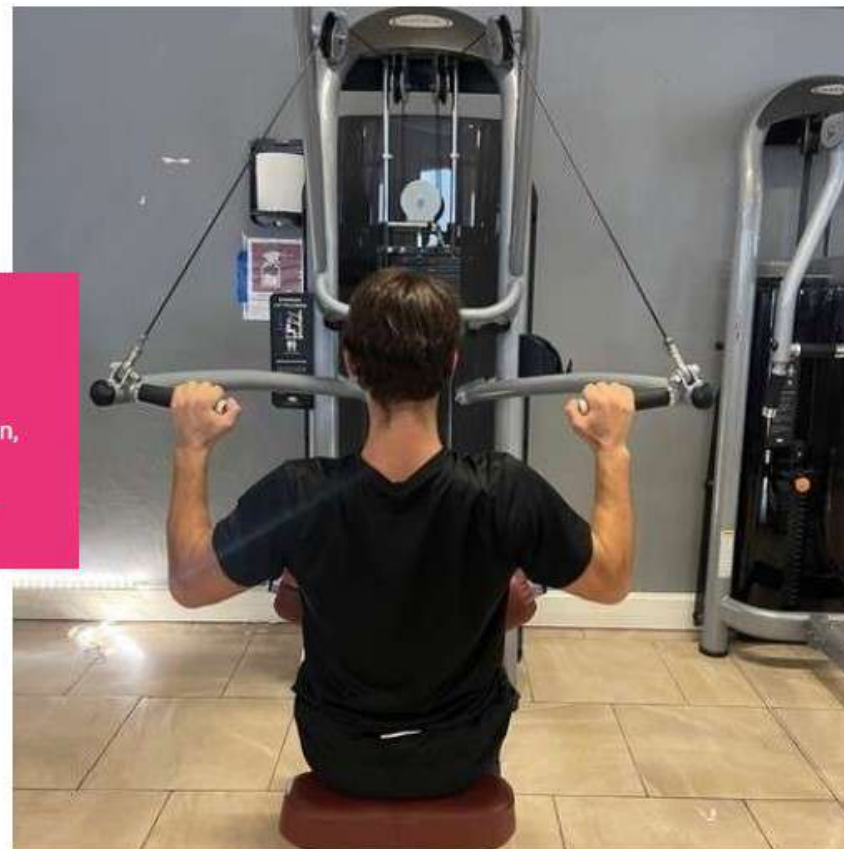
Coaching

Cours vidéo

Sauna

## QUEL QUE SOIT VOTRE OBJECTIF

Quel que soit votre objectif (entretien, prise de masse, perte de poids...) retrouvez chez Fitness House tout le matériel pour pratiquer la musculation, de la machine guidée à la charge libre. Nos coachs sont là pour vous épauler dans votre programme et assurer la sécurité de vos mouvements.



Musculation

**Haltères**

Cardio

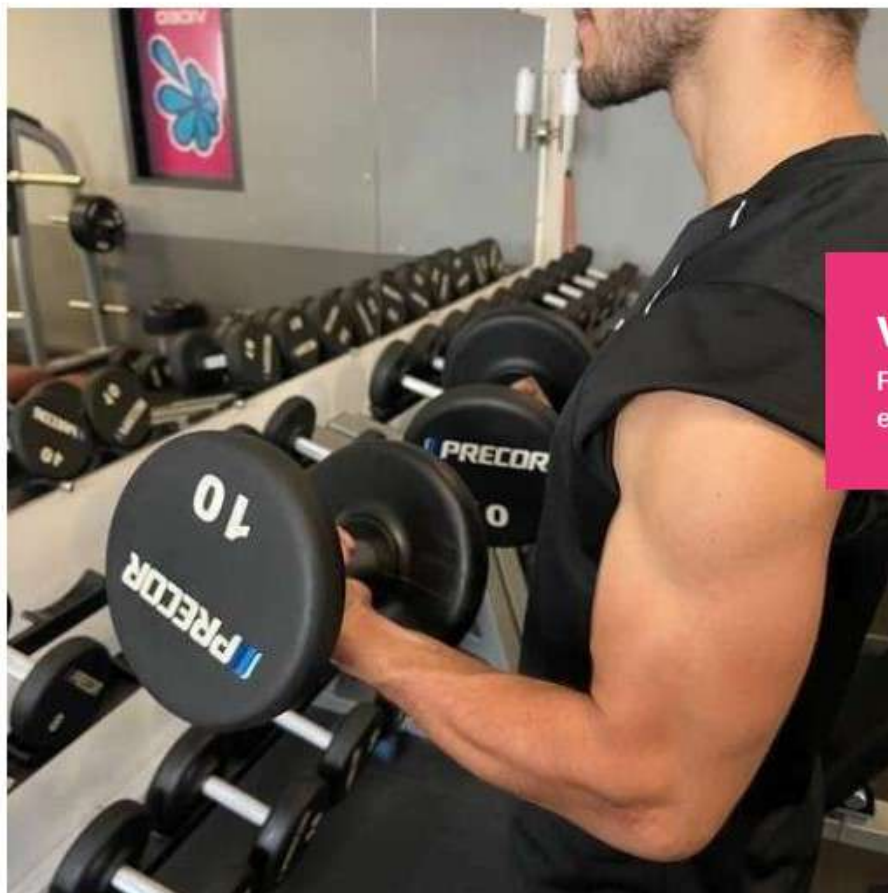
Biking

Cours collectifs

Coaching

Cours vidéo

Sauna



## VOUS PRÉFÉREZ LES POIDS LIBRES ?

Fitness House vous propose un panel complet d'haltères pour tous les exercices musculaires.

Musculation

Haltères

Cardio

Biking

Cours collectifs

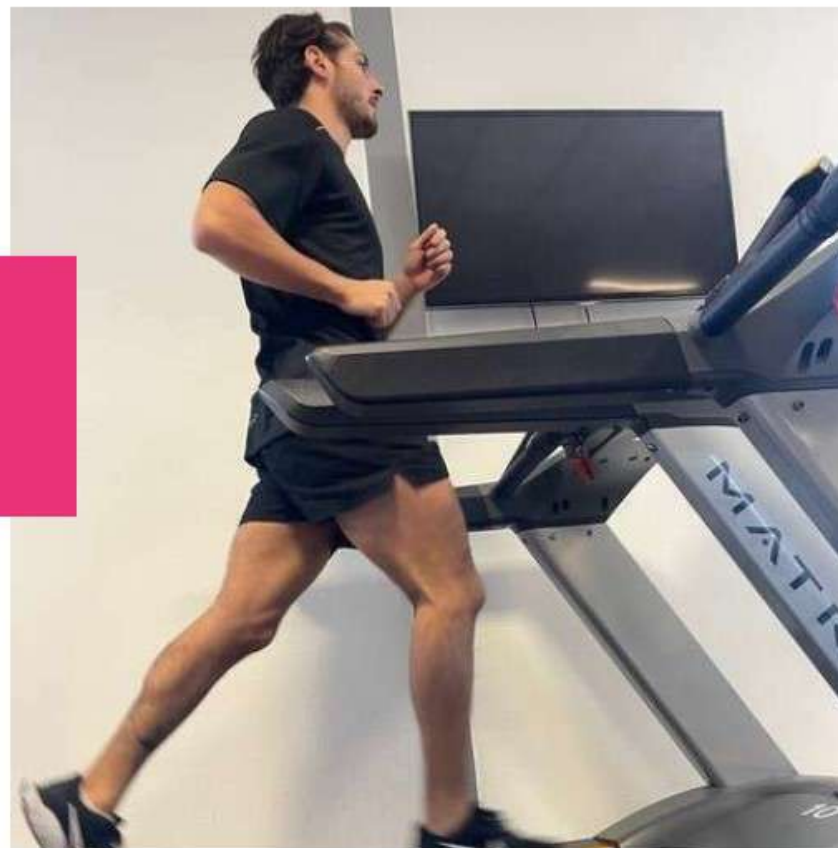
Coaching

Cours vidéo

Sauna

## LE CARDIO TRAINING EST ESSENTIEL

Le cardio training est essentiel, aussi bien pour vous échauffer, que pour garder la forme et le souffle, ou contribuer à une perte de poids. Vous bénéficiez d'un parc machines ultra complet, entretenu régulièrement.



Musculation

Haltères

Cardio

**Biking**

Cours collectifs

Coaching

Cours vidéo

Sauna



## **POUR ENTRETENIR SES CAPACITÉS CARDIO-VASCULAIRES,**

préparer une compétition ou tout simplement évacuer le stress de la journée, le biking est fait pour vous !



Musculation

Haltères

Cardio

Biking

Cours collectifs

Coaching

Cours vidéo

Sauna

## RETROUVEZ VOS ACTIVITÉS FITNESS PRÉFÉRÉES

lors de nos cours collectifs animés par nos coachs, tous diplômés d'Etat: **Step, spinning, crosstraining, renforcement cuisses / abdos / fessiers, Xtrem Abdos, pilates etc.**



Musculation

Haltères

Cardio

Biking

Cours collectifs

Coaching

Cours vidéo

Sauna



## FITNESS HOUSE

ce n'est pas seulement un excellent rapport qualité/prix. Nous accompagnons tous nos membres, lors de l'inscription, par le biais d'un coaching privé d'une heure et renouvelé tous les 3 mois. Votre programme d'entraînement sera donc toujours parfaitement adapté.

Musculation

Haltères

Cardio

Biking

Cours collectifs

Coaching

Cours vidéo

Sauna

## EMPLOI DU TEMPS DIFFICILE, HORAIRES DÉCALÉS ?

Grâce à nos cours vidéo, votre séance fitness, c'est quand vous voulez !



Musculation

Haltères

Cardio

Biking

Cours collectifs

Coaching

Cours vidéo

Sauna



## PROFITEZ DE NOTRE ESPACE SAUNA

pour purifier votre peau et éliminer un maximum de toxines.