

LES ACTIVITÉS ONE FITNESS CLUB

Votre One Fitness Club vous propose différents espaces insolites de cardio-training, de musculation libre et guidée, de cross training, de cours collectifs et de cours collectifs EXCLUSIFS. Découvrez un panel de cours collectifs impressionnant : CAF, Abdos Flash, circuit training, Zumba, BodyBalance, BodyAttack, RPM, BodyPump, STEP, stretching, BodyCombat etc. Tous nos cours collectifs sont conçus par LesMills – numéro 1 mondial des cours chorégraphiés – ou par nos coachs spécialisés diplômés d'État. Nos cours collectifs EXCLUSIFS – exclusivement conçu par One Fitness Club – vous promettent une expérience son et lumière futuriste pour un entraînement unique !

VOUS ÊTES UNIQUE - VOTRE ENTRAÎNEMENT DOIT L'ÊTRE AUSSI



BROADWAY COURS COLLECTIFS

Tous les cours collectifs de Broadway sont conçus par LesMills – numéro 1 mondial des cours chorégraphiés – ou par nos coachs spécialisés diplômés d'État.

Nos cours sont dispensés dans une ambiance dynamique et conviviale. En dehors des cours collectifs « live », de nombreux cours vidéo sont également à votre disposition en permanence.

 [Voir tout Broadway Cours Collectifs](#)



COURS EXCLUSIFS THE RIDE THE BOXIE

Vous êtes adeptes de vélo et/ou de sensations fortes ? The Ride est fait pour vous. Avec The Ride, votre One Fitness Club vous propose de vivre des moments uniques et de repousser vos limites dans un décor futuriste exclusif et spectaculaire et une ambiance hyper motivante.

The Boxe est un espace d'entraînement fonctionnel unique, exclusivement conçu par One Fitness Club. Découvrez une expérience son et lumière insolite et un design sensationnel. Deux types de cours très différents et complémentaires vous sont proposés, vous permettant de développer votre puissance, votre vitesse, votre endurance et votre coordination.

/// Voir tout Cours Exclusifs the Ride the Box[e]



FORCE ONE MUSCULATION LIBRE

Un espace au décor exceptionnel inspiré de la jungle et de ses animaux sauvages. Cette zone comprend près de 50 machines des marques TECHNOGYM et HAMMER STRENGTH - leaders européen et mondial du matériel de Fitness.

Le deuxième espace qui constitue Force One est notre espace de cross training The Dock. Il est conçu à partir des toutes dernières innovations du cross training, avec un design insolite inspiré des docks de Marseille.

/// Voir tout Force One Musculation Libre



ONE LIFE CARDIO - TONIFICATION

One Fitness Club vous propose un espace entièrement dédié à la remise en forme, à la perte de poids, au maintien de l'équilibre, à la tonification et à la sculpture musculaire. L'espace One Life est équipé de machines de cardio et de musculation guidée Technogym entièrement connectées.

 [**Voir tout One Life Cardio - Tonification**](#)