



VOTRE GUIDE

FITNESS 2.0

[#pullmanfit](#)

[#upyourgame](#)

Du jamais vu dans un hôtel !

Fitness et Technologie ne font plus qu'un.

En partenariat avec **LESMILLS**, notre nouvelle salle de fitness
au design industriel vous ouvre ses portes **24h/24**.

Suivez le guide...



- 1** Espace Cardio & Musculation page 3
- 2** Espace Musculation page 5
- 3** Espace Collectif & Cycling page 7
- 4** Espace Yoga & Étirements page 11

1

ESPACE

HUMAN BODY EXPERIENCE

HBX BOXING 20 min / 45 min

Entraînement intensif inspiré des sports de combat et arts martiaux

Équipement : sac de frappe, gants de boxe, slamball, corde à sauter



HBX MOVE 30 min

Entraînement à poids de corps et de mise sous tension

Équipement : sangle de suspension TRX



HBX FUSION 30 min

Entraînement en circuit-training à haute intensité

Équipement : sangle de suspension TRX, Kettlebell





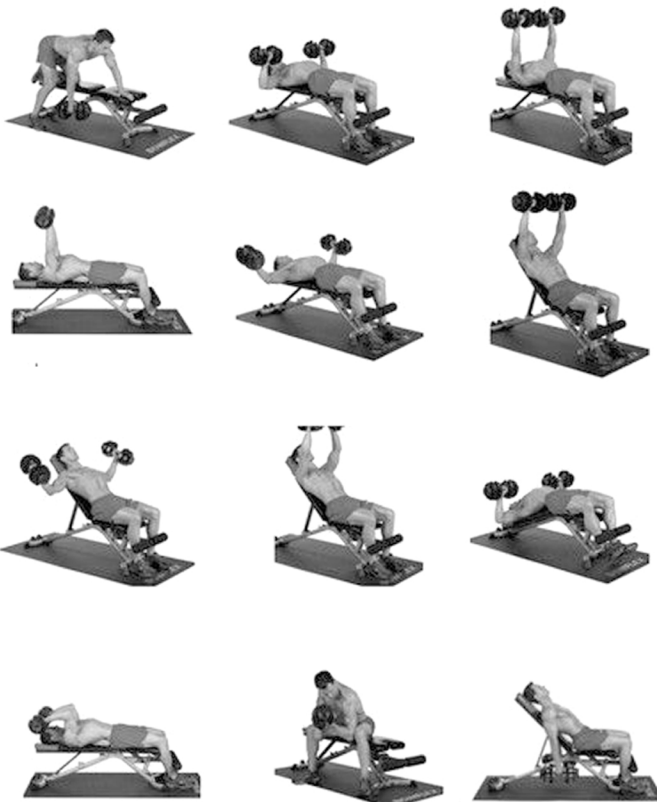
2

ESPACE

MUSCULATION

BANC DE MUSCULATION ET POIDS

Nos exercices préférés à inclure dans votre séance :





3

ESPACE

COLLECTIF

LesMILLS

BODYBALANCE 30 min / 55 min

Cours de yoga qui regroupe des éléments de tai chi et pilates
Équipement : tapis de yoga



BODYCOMBAT 30 min / 55 min

Cours inspiré des arts martiaux, sans contact, idéal contre le stress



CXWORK 30 min

Cours centré sur les muscles profonds pour un corps plus fort
Équipement : poids, step à hauteur ajustable





BODYPUMP  30 min / 45 min / 55 min

Entraînement complet du corps pour une parfaite remise en forme

Équipement : poids, barre, step à hauteur ajustable



3

ESPACE

CYCLING

LesMILLS

RPM  30 min / 50 min

Cours inspiré de la course cycliste comprenant montées et sprints

Équipement : vélo indoor



SPRINT  30 min

Cours intensif où vous combattez, dans le dur, contre votre corps

Équipement : vélo indoor



THE TRIP  30 min

Expérience sportive immersive combinant un entraînement de vélo avec un voyage à travers des mondes féeriques

Équipement : vélo indoor





4

ESPACE

YOGA & ETIREMENTS

Nos positions favorites pour vous détendre, vous étirez ou faire votre séance de yoga

Équipement : tapis de yoga





LEXIQUE DES BIENFAITS



Souplesse



Brûlure des graisses



Force musculaire



Endurance



Assurance



Prise de masse



Résistance des os



Sérénité & Détente



Force mentale



Capacité aérobie

Prolongez l'expérience au **CMG Bercy** SPORTS CLUB

45 rue des Pirogues de Bercy - 75012 Paris



- Boxe
- Cardio training
- Cours collectifs
- Cycling
- Functional training
- Hammam
- Machines guidées
- Musculation
- Sauna
- TRX
- Wellness
- Zumba

ACCÈS : 20€

Pass disponible à la réception

OUVERT : Lundi au Vendredi 7:30 - 21:30
Samedi au Dimanche 9:00 - 18:00

#upyourgame #pullmanfit

  **@liveforrealbercy**



pullman
HOTELS AND RESORTS

PARIS CENTRE - BERCY