

PLANNING COMPLEXE SPORT 5

Séances en petits groupes de 7 personnes. Sur réservation uniquement
BILAN CORPOREL MERCREDI 16H-19H

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6H	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	9H	9H
12H	PILATES Séance de 50 minutes	PILATES Séance de 50 minutes	CROSS TRAINING Séance de 50 minutes	FONCTIONAL TRAINING Séance de 50 minutes	TRX YOGA Séance de 50 minutes	PILATES Séance de 50 minutes	
13H	PILATES Séance de 50 minutes	FONCTIONAL TRAINING Séance de 50 minutes	BOXING Séance de 50 minutes	CROSS TRAINING Séance de 50 minutes	STRETCHING MOBILITE Séance de 50 minutes	PILATES Séance de 50 minutes	
16H	100% ABDOS HIIT	CROSS TRAINING Séance de 50 minutes	PILATES Séance de 50 minutes	BOXING Séance de 50 minutes	HIIT 16H30 100% ABDOS	STRETCHING MOBILITE Séance de 50 minutes	
17H	CROSS TRAINING Séance de 50 minutes	FONCTIONAL TRAINING Séance de 50 minutes	FONCTIONAL TRAINING Séance de 50 minutes	17H HIIT	BOXING Séance de 50 minutes	BOXING Séance de 50 minutes	OPEN GYM
17H50	FONCTIONAL TRAINING Séance de 50 minutes	BOXING Séance de 50 minutes	CROSS TRAINING Séance de 50 minutes	17H25 100% ABDOS	CROSS TRAINING Séance de 50 minutes	13H	
18H40	PILATES Séance de 50 minutes	PILATES Séance de 50 minutes	FONCTIONAL TRAINING Séance de 50 minutes	PILATES Séance de 50 minutes	FONCTIONAL TRAINING Séance de 50 minutes	CROSS TRAINING Séance de 50 minutes	
19H30	BOXING Séance de 50 minutes	PILATES Séance de 50 minutes	FONCTIONAL TRAINING Séance de 50 minutes	TRX YOGA Séance de 50 minutes	CROSS TRAINING Séance de 50 minutes	14H	
20H20	CROSS TRAINING Séance de 50 minutes	OPEN GYM	OPEN GYM	BOXING Séance de 50 minutes	OPEN GYM	OPEN GYM	
21H30						19H	19H