

PLANNING CROSS TRAINING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h30 WOD	12h30 WOD	12h30 WOD	12h30 WOD	12h30 WOD
18h30 WOD	18h30 WOD DÉBUTANT	18h30 WOD	18h30 HALTÉRO DÉBUTANT	18h30 WOD 2.0
19h30 WOD DÉBUTANT	19h30 HALTÉRO	19h30 WOD DÉBUTANT	19h30 WOD	

WOD : «Workout Of Day» séance d'entraînement du jour - Planning du 03/09/2018 au 22/12/2018, non contractuel.

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h30 YOGA		9h30 PILATES		10h30 QUADRO TRAINING TABATA
12h30 C.A.F.	12h30 BIKE	12h30 PILATES	12h30 STEP	12h30 TABATA	11h30 YOGA
18h30 BIKE	18h30 PILATES	18h30 C.A.F.	18h30 TABATA QUADRO TRAINING	18h30 STEP	
19h30 PUMP	19h30 LATINO PARTY	19h30 BIKE	19h30 STEP	19h30 STRETCHING	

Planning du 03/09/2018 au 22/12/2018, non contractuel.