



## LUNDI

**HIIT**  
12H30-13H00

**CAF**  
13H00-13H30

**YOGA**  
19H-20H

**HIIT**  
20H-21H

## MARDI

**CROSS TRAINIG**  
12H30-13H00

**ABDOS FLASH**  
13H00-13H30

**BOXE**  
19H-20H

**CROSS TRAINIG**  
19H 20H

**BOXE**  
20H-21H

## MERCREDI

**BOXE**  
12H30-13H30

**YOGA**  
18H30-19H30

**YOGA**  
19H30-20H30

**BOXE**  
20H-21H

**HIIT**  
20H30-21H30

## JEUDI

**HIIT**  
12H30-13H00

**CAF**  
13H00-13H30

**BOXE**  
19H-20H

**CROSS TRAINING**  
19H 20H

**BOXE**  
20H-21H

## VENREDI

**CROSS TRAINING**  
12H30-13H00

**ABDOS FLASH**  
13H00-13H30

**HIIT**  
19H-20H

**Stretching**  
20H00-20H30