

Monday

HYROX

12h30 - 13h00

ABS FLASH

13h00 - 13h30

Tuesday

CROSS TRAINING

12h30 - 13h00

CROSS TRAINING

13h00 - 13h30

TOTAL BODY

19h00 - 19h50

BOOTCAMP
Bas du corps

20h00 - 20h50

BOXING

19h00 - 19h50
20h00 - 20h50

Wednesday

BOXING

12h30 - 13h30

BOXING

20h00 - 20h50

Thursday

HYROX

12h30 - 13h00

ABS FLASH

13h00 - 13h30

BOOTCAMP
Haut du corps

19h00 - 19h50

TOTAL BODY

20h00 - 20h50

BOXING

19h00 - 19h50
20h00 - 20h50

Friday

CROSS TRAINING

12h30 - 13h00

CROSS TRAINING

13h00 - 13h30

