

Lundi

HYROX

12h30 - 13h00

ABDOS FLASH

13h00 - 13h30

Mardi

CROSS TRAINING

12h30 - 13h00

CROSS TRAINING

13h00 - 13h30

TOTAL BODY

19h00 - 19h50

BOOTCAMP
Bas du corps

20h00 - 20h50

BOXE ANGLAISE

19h00 - 19h50
20h00 - 20h50

Mercredi

BOXE ANGLAISE

12h30 - 13h30

BOXE ANGLAISE

20h00 - 20h50

Jeudi

HYROX

12h30 - 13h00

ABDOS FLASH

13h00 - 13h30

BOOTCAMP
Haut du corps

19h00 - 19h50

TOTAL BODY

20h00 - 20h50

BOXE ANGLAISE

19h00 - 19h50
20h00 - 20h50

Vendredi

CROSS TRAINING

12h30 - 13h00

CROSS TRAINING

13h00 - 13h30