

**Bilan coach : sur rendez-vous**

voir à l'accueil

# PLANNING SEMAINE PAIRE

**Personnal training : sur inscription**



Ouvert

7 jours

sur 7

De 9h00

à

21h00

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					8h00 - 9h00 PETIT DEJEUNER	RESERVATION CE EVENEMENTS COMPETITIONS
9h00 - 10h00 CROSS BOXE	9h30 - 10h00 CROSS STEP	9h30 - 10h00 CROSS PUMP	9h30 - 10h15 BOXE ANGLAISE	9h30 - 10h00 CROSS CARDIO	9h30 - 10h00 CROSS CARDIO	
10h15 - 11h00 CROSS PUMP	10h15 - 11h00 CROSS FESSIER CUISSÉ	10h15 - 11h00 CROSS TRAINING	10h30 - 11h00 CROSS TRAINING	10h15 - 11h00 CROSS PUMP	10h15 - 10h45 CROSS TRAINING	
					11h00 - 11h30 CROSS KETTLEBEL	
12h30 - 13h00 CROSS ABDO	12h30 - 12h45 STRETCHING	12h30 - 13h00 CROSS FESSIER CUISSÉ	12h30 - 13h00 CROSS STEP	12h30 - 13h00 CROSS BOXE	RESERVATION CE EVENEMENTS COMPETITIONS	
13h15 - 13h45 CROSS PUMP	13h00 - 13h45 CROSS STEP		13h15 - 13h45 CROSS KETTLEBEL	13h15 - 14h00 CROSS TRAINING		
14h30 - 15h00 CROSS TRAINING	14h30 - 15h00 CROSS ABDO	14h00 - 14h30 EVEIL CROSS KIDS	14h30 - 15h00 CROSS PUMP	14h30 - 15h30 BOXE ANGLAISE		
15h15 - 16h00 CROSS BOXING	15h15 - 16h00 CROSS PUMP	14h45 - 15h15 EVEIL BOXE	15h15 - 15h45 CROSS BOXING	15h45 - 16h15 CROSS ABDO		
16h15 - 16h30 STRETCHING	16h15 - 16h45 CROSS TRAINING	15h30 - 16h00 CROSS KIDS	16h00 - 16h45 CROSS TRAINING			
		16h15 - 17h00 BOXE EDUCATIVE		17h15 - 17h45 CROSS KIDS		
18h30 - 19h30 DANSE TAHITIENNE	18h30 - 19h00 CROSS ABDO	18h30 - 19h15 CROSS TRAINING	18h30 - 19h45 CROSS CARDIO	18h00 - 19h00 BOXE EDUCATIVE		
19h45 - 20h30 BOXE ANGLAISE	19h15 - 19h45 CROSS PUMP	19h30 - 20h30 CROSS BOXE		19h15 - 20h15 CROSS PUMP		
	20h00 - 20h45 BOXE ANGLAISE		20h00 - 20h30 CROSS BOXING			