



CROSS TRAINING

(à partir du 5 septembre 2022)

LUNDI 11h - 14h30 / 16h30 - 21h30

Horaires	Cours coachés
8h - 60'	Crosstraining
12h15 - 45'	H.I.I.T.
18h - 45'	H.I.I.T.
18h45 - 45'	H.I.I.T.
19h30 - 60'	Crosstraining

MARDI 11h - 14h30 / 16h30 - 21h30

Horaires	Cours coachés
8h - 45'	H.I.I.T.
12h15 - 45'	H.I.I.T.
18h - 60'	Crosstraining
19h - 45'	H.I.I.T.
19h45 - 45'	H.I.I.T.

MERCREDI 11h - 14h30 / 16h30 - 21h30

Horaires	Cours coachés
8h - 45'	H.I.I.T.
12h15 - 45'	H.I.I.T.
18h - 45'	H.I.I.T.
18h45 - 45'	H.I.I.T.
19h30 - 60'	Crosstraining

JEUDI 11h - 14h30 / 16h30 - 21h30

Horaires	Cours coachés
12h15 - 60'	Crosstraining
18h - 60'	Crosstraining
19h - 45'	H.I.I.T.
19h45 - 45'	H.I.I.T.

VENDREDI 11h - 14h30 / 16h30 - 21h30

Horaires	Cours coachés
12h15 - 60'	Crosstraining
18h - 60'	Crosstraining
19h - 45'	H.I.I.T.
19h45 - 45'	H.I.I.T.

SAMEDI 11h - 15h

Horaires	Cours coachés
12h15 - 45'	H.I.I.T.
13h - 60'	Crosstraining



NEW !