

PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h00-09h45			09h15-09h45		09h00-09h45
FAT BURNING			XPRESS FIT		FAT BURNING
12h30-13h30	12h30-13h15	12h30-13h15	12h30-13h45	10h00-10h45	10h00-10h45
CROSS TRAINING	BIKING	FAT BURNING	CROSS TRAINING MOBILITY	FAT BURNING	INITIATION HYROX
13h45-14h00		13h15-13h30	12h30-13h30	12h30-13h15	
MOBILITY		MOBILITY	LADY BOXING	FAT BURNING	
	18h00-18h45	19h00-19h45	18h00-19h00		
	BIKING	BIKING	CROSS TRAINING		
	19h00-20h00	19h00-20h00	19h00-19h45		
	CROSS TRAINING	SPARRING	INITIATION HYROX		
19h00-21h00	19h00-21h00	20h00-21h00	19h00-21h00	19h00-21h00	
BOXE ANGLAISE	INITIATION MMA	LADY BOXING	BOXE ANGLAISE	INITIATION MMA	

Cours sur inscription avec coachs, dispensés dans le Fight Park (Pack Ultimate Obligatoire)
Invités interdits excepté si achat entrée Ultimate (20€)