

PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
					10H30 - 11H15
					C.A.F
12H15 - 13H00	12H15 - 13H00	12H15 - 13H00	12H15 - 13H00	12H15 - 13H00	11H15 - 12H00
HYROX	BIKE	HYROX	BODY SCULPT	HYROX	ABDO STRETCHING
18H15 - 19H00	18H15 - 19H00	18H15 - 19H00		18H15 - 19H00	
BIKE	BIKE TRAINING	C.A.F		FULL BODY	
19H15 - 20H00	19H15 - 20H00	19H00 - 19H45		19H00 - 19H45	
FULL BODY	HYROX DÉBUTANT	CARDIO HIIT		BIKE	
20H15 - 21H00					
HYROX EXPERT					