

PLANNING

COURS COLLECTIFS

A partir du 31/08/2026

LUNDI

11:15-12:00 **PILATE**
12:15-13:00 **RPM**
17:15-18:00 **CROSS TRAINING**
18:15-19:00 **HYROX / UPPER BURN**
19:15-20:00 **STRETCHING**

MARDI

11:15-12:00 **FULL BODY**
12:15-13:00 **CROSS TRAINING**
17:15-18:00 **STRETCHING**
18:15-19:00 **RPM / CUISSE-FESSIER**
19:15-19:45 **ABDOS BURN**

MERCREDI

11:15-12:00 **STRETCHING**
12:15-13:00 **HIIT BOXING**
17:15-18:00 **FULL BODY**
18:15-19:00 **CROSS TRAINING**
19:15-20:00 **RUN**

JEUDI

11:15-12:00 **Cuisse-fessier**
12:15-13:00 **RPM**
17:15-18:00 **PILATE**
18:15-18:45 **ABDOS BURN**
19:15-20:00 **HYROX**

VENDREDI

11:15-12:00 **PILATE**
12:15-13:00 **FULL BODY**
17:30-18:15 **CARDIO TRAINING**
18:30-19:15 **RPM**

SAMEDI

10:00-10:45 **TEAM-CHALLENGE**
11:00-11:45 **RPM**

DIMANCHE



Repos
OU
Entrainement

NOTES

SERVIETTE
BOUTEILLE D'EAU
CHAUSSURES DE SPORT