

PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

NIORT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	12h30-13h30	12h00-12h30	12h30-13h15		11h00-12h00
	PLATEAU	PLATEAU			HYROX
13h30-14h00		12h30-13h00	12h30-13h30	12h30-13h30	
PLATEAU		ABDOS	PLATEAU	HYROX INITIATION	
17h30-18h30	18h00-18h45	17h30-18h30	17h30-18h30	13h30-14h30	
PLATEAU	HIIT - CARDIO	PLATEAU	PLATEAU	PLATEAU	
19h30-20h30	19h00-20h00	18h30-19h15	18h30-19h30	17h30-18h30	
HYROX INITIATION	PLATEAU	HIIT - RENFO	PLATEAU	PLATEAU	
				18h30-19h30	
				PLATEAU	