

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
M A T I N	06H30 - 07H30 CROSSFIT						
	07H30 - 08H30 CROSSFIT	07H30 - 08H30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	07H30 - 08H30 GYM	07H30 - 08H30 HALTERO	07H30 - 08H30 CROSSFIT	10H00 - 11H00 YOGA	10H00 - 11H00 KIDS 06 / 11 ANS
A P R E M I D I	COACHING PERSONNALISE DIETETECIEN SUR RDV	11H15 - 12H00 BURN 2 FIT	11H00 - 12H00 CROSSFIT				
	12H15 - 13H15 CROSSFIT	12H15 - 13H15 CROSSFIT	12H00 - 13H00 CROSSFIT				
	COACHING PERSONNALISE DIETETECIEN SUR RDV	13H15 - 14H15 CROSSFIT	13H00 - 13H45 HIIT				
	15H00 - 16H00 KIDS 06 / 11 ANS	16H00 - 17H00 TEENS 12 / 16 ANS					
S O I R E	17H30 - 18H30 CROSSFIT	17H30 - 18H30 CROSSFIT	17H30 - 18H30 CROSSFIT	18H00 - 19H00 CROSSFIT	17H30 - 18H30 CROSSFIT		
	18H30 - 19H30 CROSSFIT	18H30 - 19H15 BURN 2 FIT	17H30 - 18H30 CROSSFIT	18H00 - 19H00 CROSSFIT	17H30 - 18H30 CROSSFIT		
	19H30 - 20H30 ENDURANCE	19H30 - 20H30 CROSSFIT	18H30 - 19H30 CROSSFIT	19H00 - 20H00 CROSSFIT	18H30 - 19H30 CROSSFIT		
	19H30 - 20H30 CROSSFIT	19H45 - 20H30 CROSSFIT CAMP	19H30 - 20H30 CROSSFIT	20H00 - 20H45 BURN 2 FIT	19H30 - 20H30 CROSSFIT		
	20H30 - 21H30 CROSSFIT	20H30 - 21H30 CROSSFIT	20H30 - 21H30 CROSSFIT	21H00 - 22H00 YOGA	20H30 - 21H15 HIIT		

Chaque séance comprend 10 minutes de nettoyage et désinfection du matériel

CROSSFIT : 45' à 1heure / 12 pers.

BURN 2 FIT : 45' / 12 personnes

HIIT : 45' / 08 à 12 pers.

ENDURANCE / GYM / HALTERO : 45' / 8 pers.

YOGA : Vinyasa / 1heure / 12 pers.

CROSSFIT CAMP : 1 heure / 12 pers. / extérieur

RENFORCEMENT : 45' / 12 personnes

KIDS : réservée aux 06/11 ans - Max 10 Kids

TEENS : réservée aux 12/16 ans - Max 10 Teens

Coaching Personnalisé ou Diététicien :
Sur RDV / Tarifs : Nous consulter