

HORAIRES

DU 10/02 AU 21/02

ESPACE FORME

LUNDI 10 9H - 11H / 15H - 20H

MARDI 11 16H - 20H

MERCREDI 12 16H - 20H

JEUDI 13 9H - 11H / 17H - 20H

VENDREDI 14 16H - 19H

LUNDI 17 9H - 11H / 15H - 20H

MARDI 18 16H - 20H

MERCREDI 19 16H - 20H

JEUDI 20 9H - 11H / 17H - 20H

VENDREDI 21 16H - 19H

COURS COLLECTIFS

LUNDI 10
RENFORCEMENT MUSCULAIRE 18H

MARDI 11
CROSS TRAINING (SPÉCIAL HYROX) 19H

MERCREDI 12
RENFORCEMENT MUSCULAIRE 18H30

JEUDI 13
CROSS TRAINING (SPÉCIAL HYROX) 19H

LUNDI 17
RÉCUP-FORME 16H

MARDI 18
CROSS TRAINING (SPÉCIAL HYROX) 19H

MERCREDI 19
RENFORCEMENT MUSCULAIRE 18H30

JEUDI 20
CROSS TRAINING (SPÉCIAL HYROX) 19H