

PLANNING FITNESS

ON AIR STAINS — #ONAIRFITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI
18H00 - 18H45 CIRCUIT TRAINING	19H00 - 20H00 RENFO FESSIER	19H00 - 20H00 CROSS TRAINING
19H00 - 20H00 CROSS TRAINING	20H00 - 20H30 ADBOS FLASH	20H00 - 20H30 STRETCHING
20H00 - 21H30 HYBRID TRAINING		20H00 - 21H30 BOXE

JEUDI	VENDREDI
18H45 - 19H45 CIRCUIT TRAINING	18H00 - 19H00 CAF CUISSSES ABDOS FESSIERS
20H00 - 21H30 INITIATION MMA LUTTE	20H00 - 21H30 HYBRID TRAINING

Les cours collectifs sont disponibles dans l'abonnement Original et Ultra