

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

8h-10h
Accès libre

8h-10h
Accès libre

8h-10h
Accès libre

8h-10h
Accès libre

8h-9h
Accès libre

10h15-11h15
WOD

10h15-11h15
WOD

10h15-11h15
WOD

10h15-11h15
WOD

10h15-11h15
WOD

9h-10h
Conditionnement

11h15-12h15
Accès libre

11h15-12h15
Accès libre

11h15-12h15
Accès libre

11h15-12h15
Accès libre

11h15-12h15
Accès libre

10h15-11h15
WOD

12h15-13h15
WOD

12h15-13h15
WOD

12h15-13h15
WOD

12h15-13h15
WOD

12h15-13h15
WOD

11h15-12h15
WOD

14h-17h
Accès libre

14h-17h
Accès libre

14h-17h
Accès libre

14h-17h
Accès libre

17h30-18h30
WOD

17h30-18h30
WOD

17h30-18h30
WOD

17h30-18h30
WOD

17h30-18h30
WOD

18h30-19h30
WOD

18h30-19h30
WOD & RENFO

18h30-19h30
WOD

18h30-19h30
WOD

18h30-19h30
WOD

19h30-20h30
WOD

19h30-20h30
WOD

19h30-20h30
WOD

19h30-20h30
WOD

19h30-20h30
WOD

WOD Entraînement collectif de 60 minutes

RENFO Entraînement de renforcement musculaire de 45 minutes

CONDITIONNEMENT Entraînement d'endurance cardio-vasculaire ("cardio") de 45 minutes

