

NOUVEAU PLANNING CROSSTRaining & SPÉ



→ CRÉNEAUX SUR
RÉSERVATION -
LIMITÉS 10
PLACES

→ SÉANCE D'ESSAI
OFFERTE !

N'EN RÊVE
PLUS,
VIS
L'EXPÉRIENCE !

LUNDI

12H30-13H30
CrossTraining

19H00-20H00
CrossTraining

MARDI

10H00-11H00
CrossTraining

12H30-13H30
CrossTraining

18H00-19H00
CrossTraining

19H00-19H30
Spé Gainage/Mobilité

MERCREDI

12H30-13H30
CrossTraining

18H45-19H30
SPÉ Haltéro

19H30-20H30
CrossTraining

JEUDI

9H30-10H30
CrossTraining

19H00-20H00
CrossTraining

VENDREDI

18H15-19H15
CrossTraining

19H30-20H30
Prépa physique Padel

SAMEDI 1/2

9H15-10H15
CrossTraining

10H30-11H15
SPÉ Haltéro ou Gym