



Planning Team training

FIGHT / BE FIT / BIKING



FIGHT



BE FIT



BIKING

Lundi

12H30 - 13H15	18H - 18H45	18H15 - 19H	19H - 19H45	19H15 - 20H15
WOD	Biking	WOD	Biking	Fight Technics

Mardi

12H30 - 13H15	17H30 - 18H	18H15 - 19H	19H15 - 20H
Fight Cardio Biking	C.A.F	WOD	WOD Fight Cardio

Mercredi

10H30 - 11H	12H30 - 13H15	18H15 - 19H	19H - 19H45	19H15 - 20H15
Burn Abs	WOD	WOD	Biking	Fight Conditioning

Jeudi

12H30 - 13H15	17H30 - 18H	18H - 18H45	18H15 - 19H	19H15 - 20H
Fight Conditioning	Burn Abs	Biking	WOD	WOD Fight Cardio

Vendredi

10H30 - 11H	12H30 - 13H15	17H30 - 18H	18H15 - 19H
C.A.F	WOD Biking	C.A.F	WOD Conditioning

Samedi

10H - 10H45	10H - 11H
WOD	Fight Technics

Kids
Mercredi & Samedi

14H - 15H30	15H30 - 17H
5-8 ANS	9-13 ANS