



Planning Team training

FIGHT / BE FIT / BIKING



FIGHT



BE FIT



BIKING

Lundi

12H30 - 13H15

WOD

18H15 - 19H

WOD

19H - 19H45

Biking

19H15 - 20H15

Fight Technics

Mardi

12H30 - 13H15

Fight Cardio
Biking

17H30 - 18H

C.A.F

18H - 18H45

Biking

18H15 - 19H

WOD

19H15 - 20H

WOD
Fight Cardio

Mercredi

10H30 - 11H

Burn Abs

12H30 - 13H15

WOD

18H15 - 19H

WOD

19H - 20H

Biking

19H15 - 20H

Fight
Conditioning

Jeudi

12H30 - 13H15

Fight
Conditioning

17H30 - 18H

Burn Abs

18H - 18H45

Biking

18H15 - 19H

WOD

19H15 - 20H

WOD
Fight Cardio

Vendredi

10H30 - 11H

C.A.F

12H30 - 13H15

WOD
Biking

17H30 - 18H

C.A.F

18H15 - 19H

WOD

Samedi

10H - 10H45

WOD

10H - 11H

Fight Technics

Kids
Mercredi & Samedi

14H - 15H30

5-8 ANS

15H30 - 17H

9-13 ANS