

# PLANNING DES COURS DU 12 AU 31 AOÛT

HORAIRE	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			HORAIRE	SAMEDI					
	COMBAT	FITNESS	WOD	COMBAT	FITNESS	WOD	COMBAT	FITNESS	WOD	COMBAT	FITNESS	WOD	COMBAT	FITNESS	WOD		COMBAT	FITNESS	WOD			
9h00																9h00						
9h15																9h15						
9h30																9h30						
12h																10h00	10h00 MUAY THAI 60'					
12h15															10h15							
12h30	12h30 STRIKE 45'					12h30 WOD 30'						12h30 Circuit Training 30'		12h30 HIIT 30'	10h30							
12h45							12h30 BAG 45'								10h45							
13h00															11h00			11h00 Circuit Training 30'				
13h15															11h15							
																11h30						
																11h45						
18h00						18h00 WOD 30'										12h00						
18h15																12h15						
18h30	18h30 BAG 45'							18h30 Spécial Abdos 30'								12h30						
18h45						18h30 C.A.F 45'					18h30 BOXING 45'	18h30 FULL BODY 45'		18h30 Boxing By F84 45'	12h45							
19h00															13h00	<b>13h00</b>  <b>Du 1er juillet 2019 au 1er septembre 2019 inclus...</b>  <b>Lundi à jeudi : 9h00 à 21h00</b>  <b>Le vendredi : 9h00 à 20h30</b>  <b>Le samedi : 9h30 à 13h00</b>  <b>Fermé les dimanches cet été</b>						
19h15		19h15 PUMP' Ness 45'		19h15 STRIKE 45'				19h00 BAG / Pao 60'														
19h30										19h15 MMA 60'	19h15 FULL BODY 45'	19h30 HIIT 30'		19h30 WOD 30'								
19h45																						
20h00			20h00 HIIT 30'																			
20h15																						
20h30																						
20h45																						
21h00																						
			21h00			21h00			21h00			20h30										