

DANS LA BOX DU 4 au 9 Mars 2024

LUNDI 4

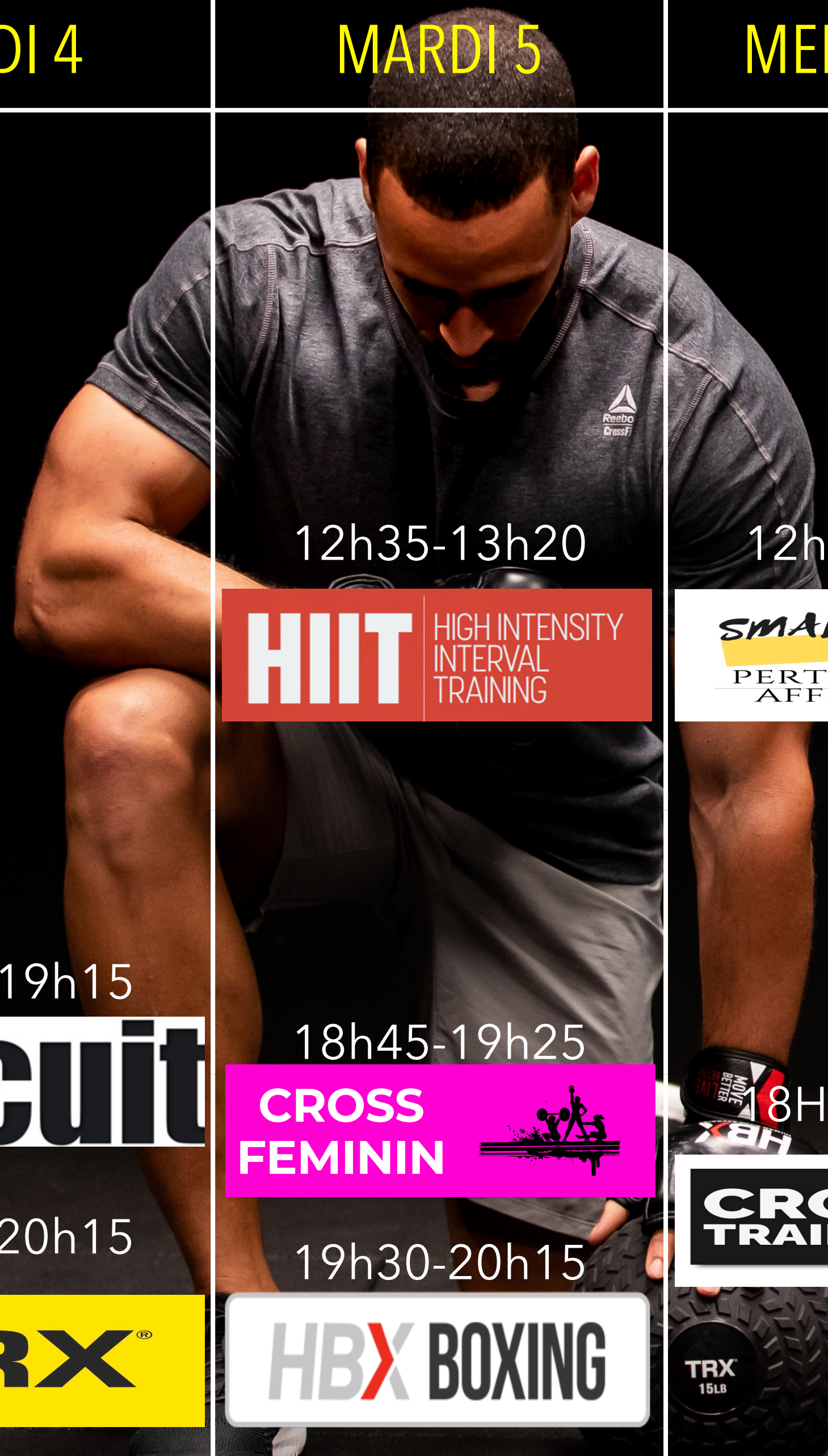
MARDI 5

MERCREDI 6

JEUDI 7

VENDREDI 8

SAMEDI 9



12h35-13h20

HIIT HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

12h35-13h20

SMALL GROUP
PERTE DE POIDS AFFINEMENT

12h35-13h20

TRX

18h30-19h15

The Circuit

18h45-19h25

CROSS FEMININ

18h45-19h30

CROSS TRAINING

19h30-20h15

TRX

19h30-20h15

HBX BOXING

18h-18h45

HBX BOXING

19h-19h45

CROSS TRAINING

18h30-19h15

TRX

19h30-20h15

The Circuit

11h15-12h

CROSS TRAINING

ESPACE FORM
www.espace-form.fr

SEANCES D'ENTRAINEMENT EN PETIT GROUPE DE 8 À 10 PERSONNES

SUR RÉSERVATION UNIQUEMENT