

DANS LA BOX DU 26 Février au 2 Mars 2024

LUNDI 26

MARDI 27

MERCREDI 28

JEUDI 29

VENDREDI 1

SAMEDI 2

12h35-13h20

HIIT HIGH INTENSITY
INTERVAL
TRAINING

12h35-13h20

SMALL GROUP
PERTE DE POIDS
AFFINEMENT

18h30-19h15

**The
Circuit**

18h45-19h25

**CROSS
FEMININ**

19h30-20h15

TRX

19h30-20h15

HBX BOXING

18h45-19h30

**CROSS
TRAINING**

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