



PLANNING SAISON 2023-2024

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9H15

TRX

**CARDIO
BOXE**

**CROSS
TRAINING**

12H30

**CROSS
TRAINING**

**CARDIO
BOXE**

**CROSS
TRAINING**

18H30

**CROSS
TRAINING**

CARDIO BOXE

**CROSS
TRAINING**

CARDIO BOXE

19H15

**BOXE ANGLAISE
DEBUTANT**

TRX