

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS COACHÉS

**FITNESS PARK**

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

LA CHAPELLE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h30-13h30	12h30-13h30	12h30-13h30			11h15-12h00	
CROSS TRAINING	BOOTCAMP	CIRCUIT TRAINING			CUISSE ABDO FESSIERS	
18h30-19h15				18h30-20h00	12h00-13h00	
CARDIO HIIT					CARDIO HIIT	
19h30-20h30	19h30-20h30	19h00-20h30	19h00-20h00	BOXE ANGLAISE		18h30-19h30
BOXE THAI	MILITARY BOOTCAMP	MILITARY TRAINING	CIRCUIT TRAINING			MILITARY TRAINING
20h30-21h30	20h30-21h30	20h30-21h30	20h00-21h00	20h00-21h00		19h30-20h30
CIRCUIT TRAINING	KICK BOXING	SELF DEFENSE	BOXE ANGLAISE	MILITARY BOOTCAMP		SPARRING

RÉSERVATION OBLIGATOIRE sur  l'application FitnessPark ou à l'accueil du club.