

100%FORME

FITNESS | SALLE DE SPORT & SANTÉ

PLANNING DE COURS MA BOX

PLANNING FESTIVAL du 1er juillet au 9 août 2025

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Semaine Paire

Samedi

Semaine Impaire

Réservation Obligatoire

- Sur l'Application mobile 100% forme
- Site le site internet : Espace membre



Ou auprès de l'équipe 100% Forme :
au 01.39.70.15.90

10h00 à 10h45
Cross Training
Lucie / Bénédicte

10h45 à 11h15
H.I.T.T
Bénédicte

10h45 à 11h15
Biking Sprint
Lucie

11h15 à 12h00
Assouplissements
Mobilité
Lucie / Bénédicte

18h15 à 19h00
Kettlebell Training
Bénédicte

18h15 à 18h45
Pilates
Lucie

18h15 à 18h45
Pilates
Bénédicte

18h15 à 19h00
Abdos Cuisses
Fessiers
Lucie

19h00 à 19h45
Cross Training
Bénédicte

18h45 à 19h30
Culture Physique
Lucie

18h45 à 19h30
Cross Training
Bénédicte

19h00 à 19h45
Biking
Lucie

19h30 à 20h15
Biking
Lucie

19h30 à 20h15
Kettlebell Training
Bénédicte

19h45 à 20h15
Assouplissements
Mobilité
Lucie

LES DES COURS MA BOX

Session de 1 à 10 personnes **maximum**



Dirigée & encadrée par un **COACH** spécialiste
qui vous corrigera.

Il fera **encore +**, il sera votre **motivateur**.

La session de Co training Global est réalisée en
compagnie d'un Co Trainer EGYM, booster de
motivation.

Les spécificités des sessions sont détaillées dans les
légendes et sur le site internet du Club.