

100%FORME

FITNESS | SALLE DE SPORT & SANTÉ
www.100pour100forme.net

PLANNING DES COURS MA BOX

À partir du 07/04/25

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

Sprint
Lucie

11h15 à 12h00

Assouplissements
Mobilité
Lucie / Bénédicte

12h15 à 13h00

Cross Training
Lucie

18h15 à 19h00
Kettlebell Training

Bénédicte

18h00 à 18h45

Pilates
Lucie

18h15 à 18h45

Pilates
Bénédicte

18h00 à 18h45

Abdos Cuisses
Fessiers
Lucie

19h00 à 19h45
Cross Training

Bénédicte

18h45 à 19h30

Culture Physique
Lucie

18h45 à 19h30

Cross Training
Bénédicte

18h45 à 19h30

Biking
Lucie

19h30 à 20h00

Biking Sprint
Lucie

19h30 à 20h15

Kettlebell Training
Bénédicte

19h30 à 20h00

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, boosteur de
motivation.

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