

100%FORME

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

PLANNING COURS MA BOX

À partir du 14 septembre 2026

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Réervation 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

18h45 à 19h30
Cross Training
Olivia

19h30 à 20h15
Hybrid Training
Olivia

20h15 à 20h45
Assouplissements
Mobilité
Olivia

18h15 à 19h00
Pilates
Kheira

19h00 à 19h45
Body Barre
Kheira

19h45 à 20h30
H.I.I.T
Kheira

18h15 à 19h00
Cross Training
Priscilla

19h00 à 19h45
Renfo total +
Priscilla

19h45 à 20h15
Body Zen
Priscilla

18h00 à 18h45
Abdos Cuisses
Fessiers
Lucie

18h45 à 19h30
Biking
Lucie

19h30 à 20h00
Assouplissements
Mobilité
Lucie

9h45 à 10h30
TRX/Kettlebell
Training
Bénédicte

10h30 à 11h30
Hybrid Training
Bénédicte

11h30 à 12h15
Pilates
Bénédicte

12h15 à 13h00
Cross Training
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.
Les spécificités des sessions sont détaillées
dans les légendes et sur le site internet du Club.