

PROGRAMME* ACTIVITÉS FITNESS SPORT SANTÉ

100%FORME FITNESS | SALLE DE SPORT & SANTÉ

www.100pour100forme.net

Lundi

10h00 à 10h45
LES PETITS DÉJ
ANIMÉS*
Équipe 100% Forme

Mardi

Infos+

Ton programme d'Activités
Fitness Sport Santé comprend :

- Les Small group training dirigés et encadrés par un Brevet d'état,
- Les sessions de Co training, séances réalisées en compagnie d'un Co Trainer, motivateur.

Toutes les spécificités détaillées dans le tableau des légendes et sur le site internet !
Découvrez-les sur nos réseaux sociaux !
(Facebook, Instagram)



Mercredi

Jeu



Vendredi

Samedi ou
Dimanche



Réervation Obligatoire* :

- Sur l'Application mobile 100% forme
 - Site internet : dans l'espace membre
 - Heitz fit : <https://cutt.ly/kWhc8xe>
- Ou auprès de l'équipe 100% Forme :
au 01.39.70.15.90

12h30 à 13h15
Co Training
Egym*
Adeline

18h15 à 19h15
Biking
Charles - Edouard

19h15 à 20h15
Cross Training
Charles - Edouard

19h00 à 19h45
Co Training
Cardio - EGYM*
Équipe 100% Forme

18h15 à 19h15
Cross Training
Charles - Edouard

19h15 à 20h15
Biking
Charles - Edouard

