

# 100%FORME

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

# PLANNING COURS MA BOX

À partir du 1er avril 2026

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

## 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

18h45 à 19h30  
Cross Training

*Jeffrey*

19h30 à 20h15  
H.I.T.T.

*Jeffrey*

20h15 à 20h30  
Stretching

*Jeffrey*

18h15 à 18h45  
Pilates

*Lucie*

18h45 à 19h30  
Renfo +

*Lucie*

19h30 à 20h00  
Biking Sprint

*Lucie*

18h15 à 19h00  
Cross Training

*Priscilla*

19h00 à 19h45  
Renfo +

*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*

12h15 à 13h00  
Cross Training

*Lucie*

9h45 à 10h30  
Renfo +

*Bénédicte*

10h30 à 11h30  
Hybrid Training

*Bénédicte*

11h30 à 12h00  
Assouplissements  
& Mobilité

*Bénédicte*

## 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.