

# 100%FORME

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

# PLANNING COURS MA BOX

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

## LES + DES COURS MA BOX



Session de 4 à 12 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  
règles et sur le site internet du Club.

18h30 à 19h30

Biking

*Charles-Edouard*

19h30 à 20h30

Cross Training

*Charles-Edouard*

18h15 à 19h00

Pilates

*Lucie*

19h00 à 19h45

Biking

*Lucie*

19h45 à 20h15

Stretching Mobilité

*Lucie*

18h30 à 19h30

Cross Training  
Force

*Charles-Edouard*

19h30 à 20h30

Biking

*Charles-Edouard*

18h15 à 18h45

Abdos Cuisses

Fessiers

*Lucie*

18h45 à 19h30

Stretching Mobilité

*Lucie*

19h30 à 20h15

Pilates

*Lucie*

10h00 à 10h30

Abdos Cuisses

Fessiers

*Lucie*

10h30 à 11h00

Stretching Mobilité

*Lucie*

12h15 à 13h00

Cross Training

*Lucie*

12h30 à 13h15

Co Training

Global \*

*Adeline*

10h00 à 10h45

Cross Training

*Lucie*

10h45 à 11h15

Biking Sprint

*Lucie*

11h15 à 12h00

Stretching Mobilité

*Lucie*

## 📌 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