

100%FORME

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

PLANNING COURS MA BOX

À partir du 05/01/26

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
Culture Physique
Lucie

19h30 à 20h00
Biking Sprint
Lucie

18h00 à 18h45
Abdos Cuisses Fessiers
Lucie

19h00 à 19h45
Body Sculpt
Priscilla

19h45 à 20h15
Body Zen
Priscilla

18h45 à 19h30
Biking
Lucie

19h30 à 20h00
Assouplissements Mobilité
Lucie

12h15 à 13h00
Cross Training
Lucie

10h00 à 11h00
Hybrid Training
Bénédicte

11h00 à 11h30
Assouplissements & Mobilité
Bénédicte

11h30 à 12h15
Kettlebell Training
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.

PHOTO NON CONTRACTUELLE. PLANNING POUVANT ÊTRE MODIFIÉ. TOUTES DROITS RÉSERVÉS © 100% FORME 2023. 532679289 N°PISTE RÉSERVÉE À LA PRÉCÉDENT