

100%FORME

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

PLANNING COURS MA BOX

À partir du 01/10/25

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

10h00 à 11h00
Hybrid Training
Bénédicte

11h00 à 11h30
Assouplissements
& Mobilité
Bénédicte

11h30 à 12h15
Kettlebell Training
Bénédicte

12h15 à 13h00
Cross Training
Lucie

18h30 à 19h15
Cross Training
Jeffrey

19h15 à 20h00
H.I.T.T.
Jeffrey

20h00 à 20h30
Stretching
Jeffrey

18h15 à 18h45
Pilates
Lucie

18h45 à 19h30
Culture Physique
Lucie

19h30 à 20h00
Biking Sprint
Lucie

18h15 à 19h00
Cross Training
Priscilla

19h00 à 19h45
Body Sculpt
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

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.