






LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
-------	-------	----------	-------	----------	--------

Nos sessions d'entraînements sont des "Small Group Training" limités à 12 personnes, proches du coaching personnalisé, inscription sur l'appli Planète obligatoire.

11h-11h45	+ de 250 COURS VIDEO hebdo			coach présent NON STOP de 9h30 à 20h30 en semaine	FULL BODY
12h15-12h30	ABDOS FLASH		ABDOS FLASH		
12h30-13h15	FULL BODY				
17h45-18h30		training ABDOS-GAINAGE	training FAC		
18h30-19h30	FULL BODY	training CARDIO		FULL BODY	
19h30-20h15			training BOX	training CARDIO	