






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	<b>+ de 250 COURS VIDEO hebdo</b>			<b>coach présent NON STOP de 9h30 à 20h30 en semaine</b>		<b>FULL BODY</b>
12h15-12h30	<b>ABDOS FLASH</b>				<b>ABDOS FLASH</b>	
12h30-13h15	<b>FULL BODY</b>					
17h45-18h30		<b>training ABDOS</b>	<b>training FAC</b>			
18h30-19h30	<b>FULL BODY</b>	<b>training CARDIO</b>		<b>training FAC</b>		
19H30-20H00			<b>BOX TRAINING</b>			

7/7  
5h-23h