


STUDIO FUNCTIONAL & CROSS TRAINING

LUNDI

10h15 - 11h00 M
TRX®

12h30 - 13h15 L
HBX POWER FIGHT

17h45 - 18h30 M

 TRAINING OF THE DAY

18h45 - 19h30 L
TRX®

MARDI

08h30 - 09h15 L
TRX®

12h30 - 13h15 L

 TRAINING OF THE DAY

17h30 - 18h15 B
TRX®

18h15 - 19h00 M
TRX®

19h15 - 20h00 A

 Q.O.D.
 Queen of the Day

MERCREDI

09h15 - 10h00 L
TRX®

12h30 - 13h15 M
TRX®

17h30 - 18h15 L
HBX POWER FIGHT


18h30 - 19h15 L
TRX®

JEUDI

09h15 - 10h00 L

 TRAINING OF THE DAY

12h30 - 13h15 B
TRX®

17h45 - 18h30 B

 TRAINING OF THE DAY

19h00 - 19h45 M
TRX®

VENDREDI

10h15 - 11h00 A
TRX®

17h45 - 18h30 L
TRX®

18h30 - 19h15 B
HBX POWER FIGHT



A : Aline B : Benjamin L : Loïc M : Mikaël