

PREPARATION PHYSIQUE

2025 - 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08H30 – 22H30	08H30 – 22H30	08H30 – 22H30	08H30 – 22H30	08H30 – 22H30	10H00 – 19H00	10H00 – 13H00
LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	10H30 – 11H30 TEAM WORKOUT LIBRE	LIBRE
19H00 – 20H00 CROSS TRAINING	19H00 – 20H00 PHOENIX BIKING 20H00 – 21H00 HYBRID TRAINING	19H00 – 19H45 ABDOS FESSIERS	19H00 – 20H00 CROSS TRAINING 20H00 – 21H00 HYBRID TRAINING	18H30 - 19H00 ABDOS FESSIERS 19H00 - 19H30 CARDIO TRAINING 19H30 – 20H30 PHOENIX BIKING		