

FRONT DE SEINE

Planning des entraînements en petit groupe. Rentrée 2014.

Cycling	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		Samedi	Dimanche
7h30				RPM		11h00	RPM	
10h15		RPM				12h30	RPM	RPM
12h45	RPM	RPM	RPM		RPM	17h00		
18h30	RPM		RPM	RPM	RPM	18h30		RPM
19h45		RPM	RPM	RPM	RPM			
21h00	RPM	RPM	RPM					

*Ce Team Training commence à 20h00.

Studio	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		Samedi	Dimanche
7h30		TRX				11h00	GYM BASIC	BALANCE
10h15	ABCORE	BALANCE		TRX		12h30	TRX	ABCORE
12h45	TRX		ABCORE	BALANCE	TRX	17h00		
18h30	GYM BASIC	ABCORE	TRX	BALANCE	TRX	18h30	ABCORE	TRX
19h45	ABCORE	TRX	BALANCE	GYM BASIC	TRX			
21h00	TRX	BALANCE	ABCORE	TRX				

*Ce Team Training commence à 20h00.

Gymnase	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		Samedi	Dimanche
7h30						11h00		RUNCAMP
10h15						12h30		
12h45		HIIT FORCE		HIIT CARDIO		17h00		
18h30		HIIT FORCE	HIIT CARDIO	HIIT FORCE	BOOTCAMP	18h30		
19h45	BOOTCAMP	HIIT FORCE	HIIT CARDIO	HIIT FORCE				
21h00		HIIT FORCE	HIIT CARDIO	HIIT FORCE				

Du sport. Du vrai.