

PLANNING **WOD** & FAMILY **ROX**

FAMILY
CROSS 

**ACCES LIBRE EN DEHORS
DES HEURES DE COURS**

LUNDI

18H00 - 19H00

WOD

19H00 - 20H00

WOD

20H00 - 21H00

WOD

MARDI

MERCREDI

12H15 - 13H00

WOD

18H00 - 19H00
FAMILY **ROX**

19H00 - 20H00

WOD

20H00 - 21H00

WOD

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

10H00 - 11H00

WOD

11H00 - 12H00

FAMILY **ROX**

19H40 - 20H30

FAMILY **ROX**



"Work Out of the Day" : Cours alliant travail cardio-vasculaire et renforcement musculaire avec des mouvements de gymnastique, de musculation et d'haltérophilie. Adapté à tous grâce aux compétences de nos coaches. Cours à haute intensité.

**FAMILY
ROX**



Cette activité est une véritable fusion entre la course à pied et l'entraînement fonctionnel, conçue pour tester l'endurance, la force et la résistance mentale. "Ce sport pour tous" met l'accent sur une combinaison unique d'efforts cardiovasculaires et musculaires, offrant un défi complet à chaque participant.

COURS À HAUTE INTENSITÉ - TOUS NIVEAUX - DÉPASSEMENT DE SOI



RESAMANIA V2 Cours en réservations

- ✓ 6 jours à l'avance à l'heure du cours
- ✓ Délai d'annulation : 2h
- ✓ 2 absences en 1 mois = 2 semaines de blocage
- ✓ Merci d'arriver 5 min à l'avance !

⚡ MOTIVATION - FORCE - DÉPASSEMENT - ENSEMBLE ⚡

