

PLANNING WOD & FAMILY ROX



ACCÈS LIBRE EN DEHORS
DES HEURES DE COURS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

18H00 - 19H00

WOD

19H00 - 20H00

WOD

20H00 - 21H00

WOD

12H15 - 13H00

WOD

18H00 - 19H00

FAMILY **ROX**

19H00 - 20H00

WOD

20H00 - 21H00

WOD

11H00 - 12H00

FAMILY **ROX**



WOD "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 coachs. Cours à haute intensité.

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 !

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.

