

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**

19H40 - 20H30

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.

**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.

## 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 !