

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

10H00 - 11H00

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 !

