

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 - 10h30 C.T.A.F RENFORCEMENT	9h30 - 10h30 		9h30 - 10h30 	9h30 - 10h30 ABDOS DOS 		9h30 - 12h PLATEAU MUSCU
10h30 - 11h 					10h - 11h 	
12h30 - 13h30 C.T.A.F RENFORCEMENT	12h30 - 13h30 	12h30 - 13h15 CROSS TRAINING	12h30 - 13h30 	12h30 - 13h30 		
17h30 - 18h30 	17h30 - 18h ATHLETIQUE TRAINING	17h30 - 18h30 C.T.A.F RENFORCEMENT	17h30 - 18h30 	17h30 - 18h15 CROSS TRAINING		
18h30 - 19h30 ABDOS DOS 	18h - 19h ABDOS TAILLE	18h30 - 19h30 	18h30 - 19h30 HIIT CARDIO	18h30 - 19h30 		
	19h - 20h 					