

PLANNING CROSS TRAINING

LUNDI

8h30 - 10h00

ACCÈS LIBRE

10h30 - 11h15 (45')

SESSION N°1

11h15 - 12h (45')

SESSION N°2

12h - 18h30

ACCÈS LIBRE

18h30 - 19h15 (45')

SESSION N°3

19h15 - 20h (45')

SESSION N°4

20h - 21h

ACCÈS LIBRE

MARDI

8h30 - 21h

ACCÈS LIBRE



MERCREDI

8h30 - 18h30

ACCÈS LIBRE



JEUDI

8h30 - 10h00

ACCÈS LIBRE

10h30 - 11h15 (45')

SESSION N°1

11h15 - 12h (45')

SESSION N°2

12h - 18h30

ACCÈS LIBRE

18h30 - 19h15 (45')

SESSION N°3

19h15 - 20h (45')

SESSION N°4

20h - 21h

ACCÈS LIBRE

VENDREDI

8h30 - 21h

ACCÈS LIBRE



SAMEDI

8h30 - 10h00

ACCÈS LIBRE

10h30 - 11h15 (45')

SESSION N°1

11h15 - 12h (45')

SESSION N°2

12h - 20h

ACCÈS LIBRE



DIMANCHE

8h30 - 20h

ACCÈS LIBRE



ACCÈS LIBRE

LES SESSIONS (RENFORCEMENT + CARDIO)
Chaque session est composée de 6 à 8 participants

HORAIRES CROSS TRAINING

Lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi de 8h30 à 21h
Samedi, dimanche de 8h30h à 20h