

100%FORME

FITNESS | SALLE DE SPORT & SANTÉ
www.100pour100forme.net

PLANNING DE COURS MA BOX

À partir du 6/01/25

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Semaine Paire

Samedi

Semaine Impaire

Réservation Obligatoire

- Sur l'Application mobile 100% forme
- Site le site internet : Espace membre



Ou auprès de l'équipe 100% Forme :
au 01.39.70.15.90

10h00 à 10h45
Cross Training
Lucie / Bénédicte

10h45 à 11h15
H.I.T.T
Bénédicte

10h45 à 11h15
Biking Sprint
Lucie

11h15 à 12h00
Assouplissements
Mobilité
Lucie / Bénédicte

12h15 à 13h00
Cross Training
Lucie

18h00 à 18h30
Gainage Abdos
Bénédicte

18h00 à 18h45
Pilates
Lucie

18h00 à 18h30
Abdos Cuisses Fessiers
Lucie

18h30 à 19h15
Kettlebell Training
Bénédicte

18h45 à 19h30
Culture Physique
Lucie

18h30 à 19h15
Cross Training
Bénédicte

18h30 à 19h15
Biking
Lucie

19h15 à 19h45
Cuisses Fessiers
Bénédicte

19h30 à 20h00
Biking Sprint
Lucie

19h15 à 20h00
Kettlebell Training
Bénédicte

19h15 à 20h00
Pilates
Lucie

20h00 à 20h30
Yoga Mobilité
Bénédicte

LES DES COURS MA BOX

Session de 1 à 10 personnes maximum



Dirigée & encadrée par un **COACH** spécialiste
qui vous corrigera.

Il fera **encore +**, il sera **votre motivateur**.

La session de Co training Global est réalisée en
compagnie d'un Co Trainer EGYM, boosteur de
motivation.

Les spécificités des sessions sont détaillées dans les
légendes et sur le site internet du Club.