

PLANNING COURS ET PLATEAU

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
9h30	<i>AFC</i>	<i>Initiation plateau et machines</i>	<i>Total renfo</i>	<i>Circuit training</i>	<i>10h</i>
10h15	<i>Circuit training</i>			<i>Stretch (20-30')</i>	
11h00					
12h30		<i>Pump</i>	<i>Circuit training</i>		
13h15					
13h30					
16h00					
17h00					
18h30	<i>Initiation Haltero</i>	<i>Functionnal training</i>	<i>WOD cross training</i>	<i>HIIT</i>	
19h15 - 20h00	<i>WOD cross training</i>	<i>HIIT</i>	<i>WOD cross Training</i>	<i>AFC circuit</i>	
<i>Plateau</i>					
		<i>Cours collectifs</i>			