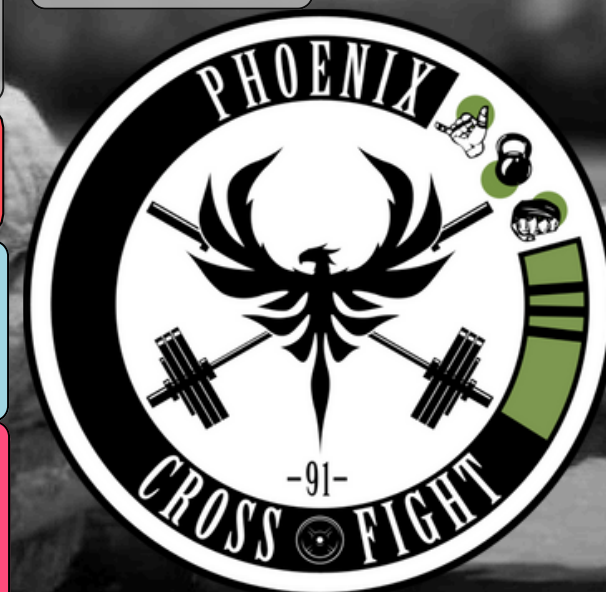


# PLANNING - PRÉPA PHYSIQUE

# 2024 - 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08h30-22h30	08h30-22h30	08h30-22h30	08h30-22h30	08h30-22h30	10h00-19h00	10h00-13h00
<i>Libre encadré</i>		<i>Libre encadré</i>		<i>Libre encadré</i>	10h30 - 11H30 <b>TEAM WORKOUT</b>	<i>Libre encadré</i>
10h00 - 11h00 <b>FIRE CHALLENGE</b>		11h15 - 11H30 <b>CRAZY TABATA</b>	<i>Libre encadré</i>	11h15 - 11H30 <b>CRAZY TABATA</b>	<i>Libre encadré</i>	
<i>Libre encadré</i>	<i>Libre encadré</i>	<i>Libre encadré</i>		<i>Libre encadré</i>		
				18H30 - 19h00 <b>ABDOS FESSIERS</b>		
19h00 - 20h00 <b>CROSS TRAINING</b>	19h00 - 20h00 <b>PHOENIX BIKING</b>	19h00 - 19H45 <b>ABDOS FESSIERS</b>	19H00 - 20h00 <b>CROSS TRAINING</b>	19h00 - 19H30 <b>CARDIO TRAINING</b>		
				19h30 - 20h30 <b>PHOENIX BIKING</b>		
<i>Libre encadré</i>	<i>Libre encadré</i>	<i>Libre encadré</i>	<i>Libre encadré</i>	<i>Libre encadré</i>		



26 Chemin de la Fosse Montpied  
Saint-Germain-lès-Arpajon, 91180  
06 69 13 41 65  
phoenixcrossfight@gmail.com