



# CROSS TRAINING

## LUNDI 11h-14h30 / 16h30-21h30

Cross Training	Cours collectifs
12h15 - 45'	Global
13h00 - 45'	
18h00 - 45'	Athletic
18h45 - 60'	Global
19h45 - 60'	
20h45 - 45'	Global

## JEUDI 11h-14h30 / 16h30-21h30

Cross Training	Cours collectifs
12h15 - 45'	Global
13h00 - 45'	
18h00 - 45'	Athletic
18h45 - 60'	Global
19h45 - 60'	

## MARDI 11h-14h30 / 16h30-21h30

Cross Training	Cours collectifs
12h15 - 45'	Global
13h00 - 45'	
18h00 - 45'	Athletic
18h45 - 60'	Global
19h45 - 60'	
20h45 - 45'	Athletic

## VENDREDI 11h-14h30 / 16h30-21h30

Cross Training	Cours collectifs
12h15 - 45'	Global
13h00 - 45'	
18h00 - 45'	Athletic
18h45 - 60'	Global
19h45 - 45'	Athletic

## MERCREDI 11h-14h30 / 16h30-21h30

Cross Training	Cours collectifs
12h15 - 45'	Global
13h00 - 45'	
18h00 - 45'	Athletic
18h45 - 60'	Global
19h45 - 60'	

## SAMEDI 11h-18h15

Cross Training	Cours collectifs
12h15 - 45'	Athletic
13h00 - 45'	Global
13h45 - 45'	

## DIMANCHE 11h-15h15

Cross Training	Cours collectifs
12h30 - 45'	Global
13h15 - 45'	
14h00 - 45'	Athletic

