


























# HORAIRE / ENTRAÎNEMENT DE GROUPE

NOTE: Le 6-WEEK CHALLENGE n'est pas inclus dans les abonnements réguliers.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>5h45-6h30</b>		 SHREDDED			 MÉTABOLIQUE		
<b>9h00-10h00</b>							
<b>10h00-11h00</b>						 MÉTABOLIQUE	 MÉTABOLIQUE
<b>11h00-12h00</b>						 LEAN & STRONG	
<b>12h00-13h00</b>	 MÉTABOLIQUE	 LEAN & STRONG	 MÉTABOLIQUE	 SHREDDED	 MAX BURN		
<b>17h00-18h00</b>	 MÉTABOLIQUE	 SHREDDED	 MAX BURN	 LEAN & STRONG	 MÉTABOLIQUE		
<b>18h00-19h00</b>	 LEAN & STRONG	 MAX BURN	 SHREDDED	 MÉTABOLIQUE SPIN			
<b>19h00-20h00</b>	 DÉFI 6 SEMAINES	 MÉTABOLIQUE	 MÉTABOLIQUE SPIN	 DÉFI 6 SEMAINES			
<b>20h00-21h00</b>	 SHREDDED	 LEAN & STRONG	 MÉTABOLIQUE	 MAX BURN			