

# HORAIRES DES COURS - Session Hiver – Printemps 2019

## ZONE High . Intensity . Training

du 14 Janvier au 23 Juin 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
FOOTBALL <i>J-Philippe</i> 6h00 NOIR		FOOTBALL <i>J-Philippe</i> 6h00 NOIR		FOOTBALL <i>J-Philippe</i> 6h00 BLANC	CIRCUIT HIT FONCTIONNEL <i>Vincent</i> 7H 45	
FOOTBALL <i>J-Philippe</i> 7h00 BLANC	CIRCUIT HIT FONCTIONNEL <i>Maxime</i> 6h30	FOOTBALL <i>J-Philippe</i> 7h00 BLANC	CIRCUIT HIT FONCTIONNEL <i>Maxime</i> 6h30	FOOTBALL <i>J-Philippe</i> 7h00 NOIR		Mini Ninja Warriors Février 2019 Selon inscriptions
CIRCUIT HIT FONCTIONNEL <i>J-Philippe</i> 11h00		CARDIO MUSCU POUR TOUS <i>Alain</i> 10h30		CIRCUIT HIT FONCTIONNEL <i>J-Philippe</i> 11h00		
T.R.X <i>Jean-Michel</i> 12h15 – 30 min	CIRCUIT HIT FONCTIONNEL <i>J-Philippe</i> 12h00	CIRCUIT HIT FONCTIONNEL <i>J-Philippe</i> 11h30	CIRCUIT HIT FONCTIONNEL <i>J-Philippe</i> 12h00	CARDIO HIT HALTÉRO <i>J-Philippe</i> 12h00		
CARDIO HIT HALTÉRO <i>J-Philippe</i> 12h00		CIRCUIT HIT FONCTIONNEL <i>J-Philippe</i> 12h30			CIRCUIT HIT FONCTIONNEL <i>Vincent</i> 13h00	
	CARDIO HIT HALTÉRO SPORTS-ÉTUDES LOCAL <i>J-Philippe</i> 15h00		CARDIO HIT HALTÉRO SPORTS-ÉTUDES LOCAL <i>J-Philippe</i> 15h00	CARDIO HIT HALTÉRO 16h00 <i>Marjo</i>		
CIRCUIT HIT FONCTIONNEL <i>Vincent</i> 17h00	Cross-training <i>Geoffrey</i> 17h00	CIRCUIT HIT FONCTIONNEL <i>Vincent</i> 17h00	Cross-training <i>Geoffrey</i> 17h00	CIRCUIT HIT FONCTIONNEL <i>Marjo</i> 17h00		
CIRCUIT HIT FONCTIONNEL <i>Vincent</i> 18h00		CIRCUIT HIT FONCTIONNEL <i>Vincent</i> 18h00				
CIRCUIT HIT FONCTIONNEL <i>Vincent</i> 19h00 Début 11 février	CIRCUIT HIT FONCTIONNEL <i>Max</i> 19h00	CIRCUIT HIT FONCTIONNEL <i>Vincent</i> 19h00 Début 13 février	CIRCUIT HIT FONCTIONNEL <i>Max</i> 19h00			