

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|--|--|--|--|--|---|---|
| FOOTBALL J-Philippe/Marjo 6h00 NOIR | CIRCUIT HIT FONCTIONNEL Maxime 6h30 | FOOTBALL J-Philippe/Marjo 6h00 NOIR | FONCTIONNEL J-Philippe/Max 6h30 | FOOTBALL J-Philippe/Max 6h00 BLANC | CIRCUIT HIT FONCTIONNEL Vincent 7H 45 | |
| FOOTBALL J-Philippe/Max 7h00 BLANC | CIRCUIT HIT FONCTIONNEL J-Philippe/Max 7h30 | FOOTBALL J-Philippe/Max 7h00 BLANC | FONCTIONNEL J-Philippe/Max 7h30 | FOOTBALL J-Philippe/Max 7h00 NOIR | CIRCUIT HIT FONCTIONNEL Vincent 8H 45 | Mini Ninja Warriors Février 2019 Selon inscriptions |
| | | Cardio FONCTIONNEL 50 Alain 10h30 | | | | Mini Ninja Warriors Février 2019 Selon inscriptions |
| CIRCUIT HIT FONCTIONNEL J-Philippe/ Marjo 11h00 | BASE EN HALTÉROPHILIE J-Philippe/Max 11h00 | CIRCUIT HIT FONCTIONNEL J-Philippe/ Marjo 11h30 | BASE EN HALTÉROPHILIE J-Philippe/Max 11h00 | CIRCUIT HIT FONCTIONNEL J-Philippe/Max 11h00 | | |
| BASE EN HALTÉROPHILIE J-Philippe/ Marjo 12h00 | CIRCUIT HIT FONCTIONNEL J-Philippe/Max 12h00 | BASE EN HALTÉROPHILIE J-Philippe/ Marjo 12h30 | CIRCUIT HIT FONCTIONNEL J-Philippe/Max 12h00 | BASE EN HALTÉROPHILIE J-Philippe/ Marjo 12h00 | CIRCUIT HIT FONCTIONNEL Vincent 12h00 | |
| T.R.X Jean-Michel 12h15 – 30 min | | BASE EN HALTÉROPHILIE SPORTS-ÉTUDES REG J-Philippe/ Marjo 13h15 | | BASE EN HALTÉROPHILIE REG J-Philippe/ Marjo 13h15 | CIRCUIT HIT FONCTIONNEL J-Philippe 13h00 | |
| BASE EN HALTÉROPHILIE SPORTS-ÉTUDES REG J-Philippe/ Marjo 13h15 | BASE EN HALTÉROPHILIE SPORTS-ÉTUDES LOC J-Philippe/ Marjo 15h00 | BASE EN HALTÉROPHILIE REG J-Philippe/ Marjo 13h15 | BASE EN HALTÉROPHILIE SPORTS-ÉTUDES LOC J-Philippe/ Marjo 15H00 | HALTÉROPHILIE 16h00 | FOOTBALL (Reprise) 14h00 | |
| CIRCUIT HIT FONCTIONNEL Vincent 17h00 | Cross-training Geoffrey 17h00 | CIRCUIT HIT FONCTIONNEL Vincent 17h00 | Cross-training Geoffrey 17h00 | CIRCUIT HIT FONCTIONNEL Marjo 17h00 | FOOTBALL (Reprise) 15h00 | |
| CIRCUIT HIT FONCTIONNEL Vincent 18h00 | | CIRCUIT HIT FONCTIONNEL Vincent 18h00 | | CIRCUIT HIT FONCTIONNEL Marjo 18h00 | | |
| BASE EN HALTÉROPHILIE Vincent 19h00 | CIRCUIT HIT FONCTIONNEL Max 19h00 | BASE EN HALTÉROPHILIE Vincent 19h00 | CIRCUIT HIT FONCTIONNEL Max 19h00 | | | |