

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	8h	08H15 - 09H00 CARDIO BAG RENFO		08H15 - 09H00 CIRCUIT TRAINING			08H00 - 09H00 BOXE FRANÇAISE ADULTES INTERMÉDIAIRE	
	9h	09H15 - 10H00 CAF		09H15 - 09H45 STRETCHING	09H15 - 10H00 CARDIO BAG RENFO	09H15 - 09H45 CARDIO BAG RENFO	09H00 - 09H45 CAF	09H00 - 10H00 BOXE FRANÇAISE ENFANT 7-12 ANS
	10h					10H00 - 10H30 GYM DE GASQUET	09H45 - 10H15 STRETCHING	10H15 - 11H15 BOXE FRANÇAISE JEUNES 10-17 ANS
	11h						10H30 - 11H15 CIRCUIT TRAINING	11H30 - 12H30 BOXE FRANÇAISE ADULTE DÉBUTANT
MIDI	12h	12H30 - 13H00 CARDIO BAG RENFO	12H30 - 13H15 CAF	12H30 - 13H15 CARDIO BAG RENFO	12H30 - 13H15 CAF	12H30 - 13H15 CIRCUIT TRAINING	11H30 - 12H15 GYM DE GASQUET	12H45 - 13H45 BOXE FRANÇAISE ADOS 13-17 ANS
	13h	13H15 - 13H45 GYM DE GASQUET	13H15 - 13H45 STRETCHING			13H30 - 14H00 STRETCHING		
	14h							
	16h							
SOIR	18h			15H30 - 16H30 BOXE FRANÇAISE ENFANT 7-12 ANS	15H30 - 16H30 RENFO & CARDIO JEUNES 7-17 ANS			
	17h	17H30 - 18H15 FIT BOXING	17H30 - 18H15 CIRCUIT TRAINING	16H45 - 17H30 CAF	16H45 - 17H45 BOXE FRANÇAISE JEUNES 10-17 ANS	17H30 - 18H15 CAF	17H30 - 18H15 CIRCUIT TRAINING	
	18h	18H30 - 19H30 BOXE FRANÇAISE ADULTE COMPÉTITEURS	18H30 - 19H15 GYM DE GASQUET	17H30 - 18H00 STRETCHING	18H00 - 19H00 BOXE FRANÇAISE ADOS 13-17 ANS	18H30 - 19H00 GYM DE GASQUET	18H30 - 19H30 RENFO & CARDIO JEUNES 7-17 ANS	
	19h	19H45 - 20H30 CIRCUIT TRAINING	19H30 - 20H15 FIT BOXING	18H15 - 19H00 CIRCUIT TRAINING	19H15 - 19H45 CARDIO BAG RENFO	19H45 - 19H15 CARDIO BAG RENFO	18H45 - 19H15 CARDIO BAG RENFO	
	20h	19H45 - 20H45 RENFO & CARDIO JEUNES 7-17 ANS	19H30 - 20H30 BOXE FRANÇAISE ADULTE INTERMÉDIAIRE	19H45 - 20H30 CAF		19H15 - 20H00 FIT BOXING	19H45 - 20H30 CAF	
						20H00 - 20H45 CIRCUIT TRAINING	20H30 - 21H00 STRETCHING	
COURS ENFANTS ET ADOS								
COURS INCLUS DANS LE FORFAIT BOXE ILLIMITÉ								
COURS INCLUS DANS LE FORFAIT RENFO MUSCULAIRE ET BIEN-ÊTRE								
Le forfait FULL ACCESS donne accès à l'ensemble des cours collectifs ADULTE								
Tous les cours doivent être réservés via l'application Xplor Active mobile ou via l'accès compte client sur cardiozone.fr								
Planning des cours contactez la thérapie sportive et le massage à la demande								
								