

PLANNING COURS CROSS TRAINING

	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
9 ^H				
10 ^H				CROSS TRAINING 09H30-10H30
17 ^H	CROSS TRAINING 17H00-18H00	CROSS TRAINING 17H00-18H00	CROSS TRAINING 17H00-18H00	
18 ^H	CROSS TRAINING 18H00-19H00	CROSS TRAINING 18H00-19H00	CROSS TRAINING 18H00-19H00	
19 ^H	CROSS TRAINING 19H00-20H00	CROSS TRAINING 19H00-20H00	CROSS TRAINING 19H00-20H00	
20 ^H				

Cours collectifs organisés avec un minimum de 3 personnes (sinon annulé) et maximum 10 personnes ;
Sur réservation via l'app XPLOR DECIPLUS, annulation 24h00 à l'avance – renseignements à l'accueil.

Le Cross Training combine la force athlétique,
l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance.
Cours avec coach spécialisé, assurance incluse.

**VOTRE SPORT
VOTRE APP.**

xplor deciplus 

Veillez à utiliser **la même adresse mail** sur l'app
que lors de votre inscription à la salle. **Code centre : infinimouv**

