

**Du 18/08 au 24/08**

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

**Samedi**

**Dimanche**

**SUSPENSION  
TRAINING  
50'**

10h30 - 10h55

**Cuisses  
Abdos  
Fessiers**

12h30 - 13h20

**HYROX**

15h30 - 17h00

**HYROX**

19h30 - 21h00

**Cuisses  
Abdos  
Fessiers**

17h30 - 18h20

**Tapis de  
course**

18h30 - 18h55

**Step  
débutant/in  
ter**

17h30 - 18h20

**Sun Dance**

19h00 - 19h50

**Natural  
Training**

18h30 - 19h20

**HYROX**

19h30 - 21h00

**Vélo**

18h30 - 19h20