COMPLEXE SPORT 5

PLANNING COMPLEXE SPORT 5

Séances en petits groupes de 7 personnes. Sur réservation uniquement

BILAN CORPOREL MERCREDI 16H-19H

Accès open gym hors cours small group : 6h–22h, 7j/7

https://www.complexesport5.fr

contact@complexesport5.fr

140 bd Baille, 13005 Marseille

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6H	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	10H PILATES Séance de 50 minutes 11H HIIT ABDOS Séance de 50 minutes	OPEN GYM	9H PILATES Séance de 50 minutes	6H
12H	PILATES Séance de 50 minutes	PILATES Séance de 50 minutes	CROSS TRAINING Séance de 50 minutes	FONCTIONAL TRAINING Séance de 50 minutes CROSS TRAINING Séance de 50 minutes	PILATES Séance de 50 minutes	10H STRETCHING - MOBILITÉ Séance de 50 minutes	
13H	TRX YOGA Séance de 50 minutes	FONCTIONAL TRAINING Séance de 50 minutes	BOXING Séance de 50 minutes		HIIT ABDOS Séance de 50 minutes	11H FONCTIONAL TRAINING Séance de 50 minutes	
16H	HIIT ABDOS Séance de 50 minutes	CROSS TRAINING Séance de 50 minutes	PILATES Séance de 50 minutes	BOXING Séance de 50 minutes	PILATES Séance de 50 minutes	12H BOXING Séance de 50 minutes	OPEN GYM
17H	CROSS TRAINING Séance de 50 minutes	FONCTIONAL TRAINING Séance de 50 minutes	FONCTIONAL TRAINING Séance de 50 minutes	HIIT ABDOS Séance de 50 minutes	BOXING Séance de 50 minutes	13H CROSS TRAINING Séance de 50 minutes	
17H50	FONCTIONAL TRAINING Séance de 50 minutes	BOXING Séance de 50 minutes	CROSS TRAINING Séance de 50 minutes	PILATES Séance de 50 minutes	CROSS TRAINING Séance de 50 minutes	14H OPEN GYM	
18H40	PILATES Séance de 50 minutes	PILATES Séance de 50 minutes	FONCTIONAL TRAINING Séance de 50 minutes	PILATES Séance de 50 minutes	FONCTIONAL TRAINING Séance de 50 minutes		
19H30	BOXING Séance de 50 minutes	PILATES Séance de 50 minutes	FONCTIONAL TRAINING Séance de 50 minutes	TRX YOGA Séance de 50 minutes	CROSS TRAINING Séance de 50 minutes		
20H20	CROSS TRAINING Séance de 50 minutes	OPEN GYM	OPEN GYM	CROSS TRAINING Séance de 50 minutes	OPEN GYM	22H	22H
22H00							