

PLANNING STUDIO BO

📅 VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00						 CARDIO TRAINING 10h10 – 10h45 Halle Sportive
10h15						
11h30						 RUN & FIT 11h30 – 12h30 Départ Aguilera
12h00						
12h15	 PPG 12h15 – 13h00 Préparation physique générale	 RUN & FIT 12h15 – 13h15 Départ Aguilera				
13h00						
13h30						
14h00			 BOXING KIDS 14h00 – 15h00			
15h00						
17h30		 BREAKDANCE 17h30 – 18h30		 TRAINING CAMP 17h30 – 18h30		
18h30						
18h45				 FLASH ABDOS 18h45 – 19h15		
19h15						
19h30			 BOXING ADULTES 19h15 – 20h00	 MOBILITÉ STRETCH 19h15 – 20h00		
20h00						



CARDIO TRAINING

Séance axée sur la dépense cardio



RUN & FIT

Course à pied + renforcement



PPG

Préparation physique générale



BOXING

Cardio ludique sous forme de boxe pied point au sac ou paos



BREAKDANCE

à partir de 8 ans



FLASH ABDOS

Renforcement sangle abdominal



MOBILITÉ STRETCH

Détente musculaire, prévenir les blessures, automassage



TRAINING CAMP

Prépa physique à partir de 10 ans