



Team Fitness

PLANNING SAISON 2019 / 2020

WORKOUTS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	NOTES
Cross Training	18h30 - 19h15	18h15 - 19h00	19h00 - 20h00	18h15 - 19h00	19h15 - 20h00	
Fitness XT	19h15 - 20h00					
Dance Fitness				19h00 - 20h00		
CAF Extrême				20h00 - 20h30		