

Du Lundi au vendredi de 9h à 21h  
 Samedi de 9h30 à 14h – Dimanche de 10h à 14h

# Planning Small Group



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	 12h30 - 13h00  <b>HIIT TRAINING</b>		12h30 - 13h00  <b>BOXING TRAINING</b>		
17h50 - 18h20  <b>BOXING TRAINING</b>		17h45 - 18h15  <b>HIIT TRAINING</b>	17h45 - 18h15  <b>BOXING TRAINING</b>		
19h30 - 20h00  <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>					

 **CROSS TRAINING**

30 minutes d'entraînement efficace !  
 Brûlez des graisses rapidement, sculptez votre silhouette, améliorez votre capacité cardio vasculaire.

 **FUNCTIONAL TRAINING**

Ce programme exploite pleinement le principe d'entraînement en circuit training et améliore particulièrement la force fonctionnelle, l'endurance, la vitesse et l'agilité.

 **BOXING TRAINING**

Entraînement efficace, fonctionnel et ludique à base de boxe pieds et poings sur sac de frappe pour sculpter et brûler des calories.

 **HIIT TRAINING**

30 minutes d'entraînement explosif ! Brûlez des graisses rapidement et améliorez votre condition physique. Intensité forte.



Info et résa :  
[www.fitness-goodgym.com](http://www.fitness-goodgym.com)  
 10, rue des Epoux Lesgourgues  
 33400 Talence  
 05 56 80 51 91