

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  HIIT TRAINING		12h30 - 13h00  BOXING TRAINING		
17h50 - 18h20  BOXING TRAINING		17h45 - 18h15  HIIT TRAINING	17h45 - 18h15  BOXING TRAINING		

 **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.


GOOD GYM
Talence

Info et résa :
www.fitness-goodgym.com
10, rue des Epoux Lesgourgues
33400 Talence
05 56 80 51 91