

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H00	MS TRAINING 10H00 - 10H45	MS PUSH PULL 10H00 - 10H45	MS CAF 10H00 - 10H45	FULL BODY 10H00 - 10H45	MS ATHLETIC 10H00 - 10H45	MS STRETCHING 10H00 - 10H45	
11H00						MS BOXING 10H45 - 11H30	
12H00						MS TRAINING 11H30 - 12H15	
13H00							
17H00	MS ABDOS 17H30 - 17H50	MS BOXING 17H15 - 18H00	MS ABDOS 17H30 - 17H50		MS ABDOS 17H30 - 17H50		
18H00	MS CAF 18H00 - 18H45	MS TRAINING 18H00 - 18H45	MS ATHLETIC 18H00 - 18H45	MS CAF 18H00 - 18H45	MS TRAINING 18H00 - 18H45		
19H00	MS ATHLETIC 18H45 - 19H30	MS STEP 18H45 - 19H30	MS TRAINING 18H45 - 19H30	MS PUSH PULL 18H45 - 19H30	MS BOXING 18H45 - 19H30		
20H00	MS BOXING 19H30 - 20H15	FULL BODY 19H30 - 20H15	MS BOXING 19H30 - 20H15	MS TRAINING 19H30 - 20H15			
	MS TRAINING 20H15 - 21H00			MS ATHLETIC 20H15 - 21H00			