


































































GYMNASIUM STUDIO

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|--|--|---|--|--|---|
|  FIT PUMP  9h15 |  CIRCUIT TRAINING  9h15 |  PILATES  9h15 | |  FIT SCULPTING  9h15 | |
|  STRETCHING  10h15 |  ABDO SCULPT  10h15 | | | | |
|  CIRCUIT TRAINING  12h15 |  FIT SCULPTING  12h15 | | |  FIT PUMP  12h15 |  OPEN MAT 10h15 |
|  FIT PUMP  17h45 |  CIRCUIT TRAINING  17h45 |  HIIT  17h45 |  FIT BOXE  17h45 | | <p>GYMNASIUM 6a ZAC en Salamon 70400 Héricourt 09 67 76 79 28 06 75 14 70 51 www.gymnasium.hericult.fr info@gymnasium-hericult.fr Accès libre 6-23h 7/7</p> |
|  FIT BOXE  18h45 |  FIT BOXE  18h30 |  FIT PUMP  18h45 |  8 ROUNDS  18h30 | | |
|  FIT MMA  19h45– 20h15 |  BOXE THAÏ  19h15 –20h45 |  FIT MMA  19h45– 20h15 |  BOXE THAÏ  19h15 –20h45 | | |
|  MMA  20h15– 21h00 |  BOXE ANGLAISE  19h15 –20h45 |  MMA  20h15– 21h00 |  BOXE ANGLAISE  19h15 –20h45 | | |

[GYMNASIUM] // *CROSS TRAINING*

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI |
|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
|  17h30 |  17h30 |  17h30 |  17h30 |  17h30 | <p>GYMNASIUM 6a ZAC en Salamon 70400 Héricourt 09 67 76 79 28 06 75 14 70 51 www.gymnasium.hericourt.fr info@gymnasium-hericourt.fr Accès libre 6-23h 7/7</p> |
|  18h30 |  18h30 |  18h30 |  18h30 |  18h30 | |
|  19h30 |  19h30 |  19h30 |  19h30 | | |

[GYMNASIUM] ENFANTS

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-------|-------|---|-------|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | <p>GYMNASIUM 6a ZAC en Salomon 70400 Héricourt 09 67 76 79 28 06 75 14 70 51 www.gymnasium.hericult.fr info@gymnasium-hericult.fr Accès libre 6-23h 7/7</p> |
| | | <p>Boxe 10-12 ans De 14h à 15h</p> | | <p>Boxe 10-12 ans De 16h45 à 17h45</p> | |
| | | <p>Boxe 13-15 ans De 15h à 16h</p> | | <p>Boxe 13-15 ans De 17h45 à 18h45</p> | |