

GAME

TRAINING CLUB

Planning des cours – Salle de sport à Saint-Maur-des-Fossés

Le planning du Game Training Club à Saint-Maur-des-Fossés propose des cours de Cross-Training, HYROX, MMA, Boxe et Cardio Boxe accessibles aux sportifs de Joinville-le-Pont, Maisons-Alfort et Champigny-sur-Marne.

● CROSS-TRAINING

● HYROX

● COMBAT

● CARDIO BOXE

● HIIT

● MUSCULATION

LUNDI

10h00 - 11h00
CROSS-TRAINING

18h30 - 19h30
CARDIO BOXE

19h30 - 20h30
CROSS-TRAINING

19h30 - 21h00
MMA

MARDI

11h00 - 12h00
CROSS-TRAINING

18h30 - 19h30
CROSS-TRAINING

19h30 - 20h30
HYROX

19h30 - 21h00
BOXE THAÏ

MERCREDI

11h00 - 12h00
HYROX

18h30 - 19h30
CROSS-TRAINING

19h30 - 20h30
CROSS-TRAINING

19h30 - 21h00
BOXE ANGLAISE

JEUDI

10h00 - 11h00
HIIT

18h30 - 19h30
HYROX

19h30 - 20h30
CROSS-TRAINING

19h30 - 21h00
BOXE THAÏ

VENDREDI

10h00 - 11h30
MUSCULATION

18h30 - 19h30
HIIT / ABDOS

19h30 - 21h00
BOXE ANGLAISE

SAMEDI

10h00 - 11h00
CARDIO BOXE

11h00 - 12h00
CROSS-TRAINING

11h00 - 12h30
MMA

DIMANCHE

10h30 - 11h00
ABDOS & GAINAGE

11h00 - 12h00
CROSS-TRAINING