

19 rue Jean Perrin
37170 Chambray les
Tours
09.67.61.20.57
alphasquar3.com



ALPHA SQUAR3
CROSSFIT



ALPHA SQUAR3

- 100% encadrés
- Sur réservation
- Limités à 20 personnes
- Adaptés et adaptable à tous
- De 14 à 80 ans
- Pas de niveau requis

PLANNING FITNESS

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|--------------------|
| | | 7H30 - 8H30 HIIT | | | 9H00-9H45 YOGA |
| 10H30-11H15 HIIT | 10H30-11H15 HIIT | 11H30-12H30 HIIT | 10H30-11H15 HRX | 10H30-11H15 HIIT | 9H45-10H30 HIIT |

COACHING INDIVIDUALISE SUR DEMANDE

| | | | | |
|---------------------------|------------------------|------------------------------|------------------------|--------------------------------------|
| | 16H30-17H30 HIIT | | | |
| 17H45-18H30 FULL BODY | 17H45-18H30 PILATES | 17H30-18H30 HIIT REHAB | 17H45-18H30 HIIT | 17H45-18H30 PILATES |
| 18H30-19H15 PILOXING | 18H30-19H15 ZUMBA | 17H45-18H30 HIIT | 18H30-19H15 PUMP | 18H30-19H15 ZUMBA |
| 19H15-20H00 AERO DANCE | 19H15-20H00 PUMP | 18H30-19H15 BOXING | 19H15-20H00 STEP | 19H30-20H30 ENDURANCE PILOXING |
| 20H00-20H45 YOGA | 20H00-20H45 YOGA | | 20H00-20H45 BODYFIT | |