



Group Fitness Timetable

VACANCES SCOLAIRES
31 Juillet au 10 Septembre 2017

9 quai de Lorraine
11100 NARBONNE
04 68 48 69 53

www.ozyfitgym.fr

Classes are 45 - 60 minutes

Email: ozyfitgym@hotmail.com

Time/Heure	Mon/Lun	Tues/Mar	Wed/Mer	Thu/Jeu	Fri/Ven	Sat/Sam	Sun/Dim
10.15am							
12.30pm							
5.45pm							
6.30pm							



CrossFit - Uluru

*****Functional Training*****

Gagnez en puissance, en force, en cardio au-delà de toutes vos espérances
en seulement 30 minutes

Une nouvelle cible souhaitant se mettre à l'épreuve en petit groupe (max 10) et transformer son corps
Toujours plus loin - Jusqu'à l'extrême - Pour être plus fort - et dépasser ses limites

***WOD - Workout Of the Day (payant)**

***XFT - Cross Fit Technique (offert)**

Time/Heure	Mon/Lun	Tues/Mar	Wed/Mer	Thu/Jeu	Fri/Ven	Sat/Sam	Sun/Dim
9.00am							
9.30am					WOD		
10.15am							
Réservez à la Réception							
12.15pm							
12.45pm	WOD		WOD				
Réservez à la Réception							
6.50pm		WOD	7pm	WOD	XFT		
7.30pm	WOD	WOD	WOD	WOD			

*** Cardio KICKBOX (payant)**