

## Club Athlétique SENS - HORAIRE BLACKBOX

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H00	BLACKBOX	OPEN GYM	BLACKBOX	OPEN GYM	BLACKBOX		
8H00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	BLACKBOX		
9H00	BLACKBOX	OPEN GYM	BLACKBOX	OPEN GYM	BLACKBOX	TEAM WOD	OPEN GYM
10H00	OPEN GYM	MAMAN & BÉBÉ	OPEN GYM	MAMAN & BÉBÉ	OPEN GYM	TEAM WOD	OPEN GYM
11H00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	TEAM WOD	OPEN GYM
12H00	BLACKBOX	OPEN GYM	BLACKBOX	OPEN GYM	BLACKBOX	TEAM WOD	OPEN GYM
13H00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	
14H00	BLACKBOX	BLACKBOX	BLACKBOX	BLACKBOX	BLACKBOX	OPEN GYM	
15H00	OPEN GYM	BLACKBOX	OPEN GYM	BLACKBOX	OPEN GYM		
16H00	BLACKBOX	BLACKBOX	BLACKBOX	BLACKBOX	BLACKBOX		
17H00	BLACKBOX	BLACKBOX	BLACKBOX	BLACKBOX	BLACKBOX		
18H00	BLACKBOX	BLACKBOX	BLACKBOX	BLACKBOX	BLACKBOX		
19H00	BLACKBOX	BLACKBOX	BLACKBOX	BLACKBOX			
20H00	BLACKBOX	BLACKBOX	BLACKBOX	BLACKBOX			
21H00							

POUR RÉSERVATION: CLUBSENS.CA

450.482.4208

\* Horaire sujet aux changements sans préavis

### LÉGENDE DES COURS

**BLACKBOX**

Cours d'entrainement fonctionnel haute intensité constamment variée; utilisant diverses techniques pris de l'haltérophilie, la gymnastique et du conditionnement métabolique de base.

**OPEN GYM**

Période ouverte à la pratique individuel libre.  
Compte pour 1 cours dans l'abonnement.

**TEAM WOD**

Entrainement Blackbox en équipe. Les équipes sont formées au hasard à chaque cours, donc il n'est pas nécessaire d'avoir des partenaires.