

#ZONE TRAINING

PLANNING DES COURS

2024-25

CONTACT 06 22 48 71 89

zone.training42@gmail.com

COACH DIPLOMÉ D'ÉTAT
STEVE ARNONE



LUNDI

Coaching
personnalisé

Coaching
Hbx suivi
nutri + sport

CROSS-
TRAINING
19H ST-ETIENNE

HAPKIDO
20H ST-ETIENNE

MARDI

Hiit
12H15 LURIECQ

HAPKIDO
Primaire, Collège
17H30
ESTIVAREILLES

Cross Training
19H30
LURIECQ

COURS PV

MERCREDI

HAPKIDO
Primaire, Collège
13H30 LURIECQ

HAPKIDO
BABY
14H30 LURIECQ

Cours privé
Hapkido

Cours privé
self-défense

JEUDI

CARDIO BOXING
12H15 LURIECQ

HAPKIDO
Collège, Primaire
17H PERIGNEUX

CROSS
TRAINING
19H ST-ETIENNE

HAPKIDO
ADULTES
20H ST-ETIENNE

VENDREDI

Cours privé

HAPKIDO
Primaire/Collège
17H30 USSON-EN-
FOREZ

CROSS
TRAINING
19H30 LURIECQ

COURS PV

