

FITNESS

2023 -2024

		Durée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ENERGIE	FIT BIKE	45 min	19:30	18:15		12:20	09:15
	ZUMBA	45 min				18:15	
	STEP DEBUTANT	45 min		18:15			
TONICITE	CAF < CUISSSES ABDOS FESSIERS >	45 min	18:30	11:15	12:30	17:15	10:15
	BODY SCULPT	45 min	11:15		09:15	11:15	
	BODY BARRE	45 min		19:15			12:20
LE SPORT + ACCESS	CIRCUIT FORME	45 min	17:30	12:20	18:15		
	TRX TRAINING	45 min			17:15		
	CROSS TRAINING	45 min	12:20	17:15		18:15	
EQUILIBRE	PILATES	45 min	15:15	09:15* et 17:15		12:20	
	STRETCHING	45min			19:15		11:15
	YOGA HATHA	60 min			10:15		
	YOGA VINYASA	60 min	12:30				18:15
	SWISSBALL	45 min	10:15		11:30	19:15	

* Pilates Mardi 9h15 (1h)

Planning sous réserve de modifications