

Activités Fitness

Du lundi 26 au vendredi 30 Août

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10H00 (45 min)	Body Sculpt <i>Benjamin</i>	Circuit Training <i>Marion</i>	Circuit Training <i>Benjamin</i>	Initiation Boxe + Renfo Muscu <i>Dimitri</i>	Body Sculpt <i>Benjamin</i>
11H00 (45 min)	Biking <i>Benjamin</i>	100% Abdos - Stretch <i>Marion</i>	Stretching <i>Benjamin</i>	Abdos + Stretch <i>Dimitri</i>	Stretching <i>Benjamin</i>
12H15 (45 min)		Run & Fun (Extérieur) <i>Marion</i>		Kick Boxing + Circuit Training <i>Dimitri</i>	Cross Training <i>Benjamin</i>
17H30 (45 min)	Body Sculpt <i>Émilien</i>	Biking <i>Benjamin</i>	CAF (Cuisses, abdos, Fessiers) <i>Benjamin</i>	Circuit Training <i>Émilien</i>	Biking <i>Benjamin</i>
18H30 (45 min)	HIIT <i>Émilien</i>	CAF (Cuisses, abdos, Fessiers) <i>Benjamin</i>	Body Sculpt <i>Benjamin</i>	HIIT <i>Émilien</i>	Cross Training <i>Benjamin</i>
19H30 (45 min)		HIIT <i>Benjamin</i>	Cardio Boxing <i>Benjamin</i>	RAS (Renfo + Abdos + Stretch) <i>Émilien</i>	

Site internet : www.escapad-loisirs.fr

Page Facebook: « Escap'ad: Aquatique / Fitness »

Réservations par **SMS** au **06.14.91.08.72**