

Activités Fitness

Du Lundi 4 au vendredi 8 novembre 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
10H00 (45 min)	Initiation Boxe + Renfo Muscu <i>Dimitri</i>	Circuit Training <i>Marion</i>	Circuit Training <i>Benjamin</i>	Fit Dance <i>Fanny</i>	Body Sculpt <i>Benjamin</i>	
11H00 (45 min)	Abdos + Stretch <i>Dimitri</i>	100% Abdos - Stretch <i>Marion</i>	Stretching <i>Benjamin</i>	Pilates <i>Fanny</i>	Stretching <i>Benjamin</i>	Biking <i>Marion</i>
12H15 (45 min)	Kick Boxing + Circuit Training <i>Dimitri</i>	Run & Fun <i>Marion</i>			Prêt(e)s à relever le défi ? <i>Marion</i>	
17H30 (45 min)	Body Sculpt <i>Fanny</i>	Biking <i>Benjamin</i>	CAF <i>Benjamin</i>	Circuit Training <i>Émilien</i>	Biking <i>Benjamin</i>	
18H30 (45 min)	Body Zen <i>Fanny</i>	CAF <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>		

Réservation au 04 72 48 05 32
ou par SMS au 06.14.91.08.72

