

Activités Fitness

Planning du 20 au 26 Oct. 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00 (45 min)		CAF <i>Marion</i>			
10H00 (45 min)	Step/ Renfo.muscul. <i>Fanny</i>	Circuit Training <i>Marion</i>	Circuit Training <i>Benjamin</i>	Fit Dance <i>Fanny</i>	
11H00 (45 min)	Abdos-Stretch <i>Fanny</i>	Stretching <i>Marion</i>	Stretching <i>Benjamin</i>	Pilates <i>Fanny</i>	
12H15 (45 min)		Run & Fun <i>Marion</i>			
17H30 (45 min)	Body Sculpt <i>Fanny</i>	Biking <i>Benjamin</i>	Full Body Renfo <i>Thibault</i>	Circuit Training <i>Émilien</i>	
18H30 (45 min)	Body Zen <i>Fanny</i>	CAF <i>Benjamin</i>	Wod Challenge <i>Thibault</i>	HIIT <i>Émilien</i>	
19H30 (45 min)		HIIT <i>Benjamin</i>	Run & Lift <i>Thibault</i>	RAS (Renfo + Abdos + Stretch) <i>Émilien</i>	

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

