

Planning Fitness vacances scolaires du 21 octobre au 3 novembre 2024

Lundi 21	Mardi 22	mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25
12h30 - 13h15 Body scult	12h30 - 13h15 Fesses abdos cuisses	12h30 - 13h15 Body scult	12h30 - 13h15 Fesses abdos cuisses	
Samuel	Samuel	Samuel	Samuel	
			18h15 - 18h30 Abdos flash*1	
18h30 - 19h15 H.I.I.T	18h45 - 19h30 Barre + TRX		18h30 - 19h15 Circuit Training Alterné	
Samuel	Samuel		Samuel	

Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31	Vendredi 1 Nov
12h30 - 13h15 Body sculpt		12h30 - 13h15 Pilates	12h30 - 13h15 Fesses abdos cuisses	
Emmanuelle		Emmanuelle	Emmanuelle	
	18h00 - 18h45 Pilates			
	18h45 - 19h30 Barre + TRX			
	Emmanuelle			

- Renforcement musculaire ciblé sur les fessiers, les abdominaux et les cuisses
- Renforcement musculaire général sans et avec petit matériel.
- Renforcement musculaire et travail cardio associé. Ce sont les cours les plus complets
- Cours ZEN, renforcement musculaire en douceur et étirements

*1 Cours accessible à toutes les formules sans supplément.

