

Planning Fitness vacances scolaires

du 22 au 28 avril

Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26
12h30 -13h15 Body scult	12h30 -13h15 Fesses abdos cuisses	12h30 -13h15 Body scult	12h30 -13h15 Fesses abdos cuisses	
Samuel	Samuel	Samuel	Samuel	
18h30 - 19h30 H.I.I.T	18h45 - 19h30 Barre + TRX		18h30 - 19h15 Circuit Training Alterné	
Samuel	Samuel		Samuel	

du 29 avril au 05 mai

Lundi 29	Mardi 30	Mercredi 1	Jeudi 2	Vendredi 3
12h30 -13h15 Body scult	12h30 -13h15 Fesses abdos cuisses	Féié	12h30 -13h15 Fesses abdos cuisses	12h30 -13h15 Pilates
Samuel	Samuel		Emmanuelle	Emmanuelle
18h30 - 19h30 H.I.I.T	18h45 - 19h30 Barre + TRX		18h30 - 19h15 Circuit Training Alterné	
Samuel	Samuel		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