

Planning Fitness Vacances estivales

Planning du 30 juin au 6 juillet

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					10h30 - 11h15 Strong
12h30 - 13h15 Body sculpt	12h30 - 13h15 F.A.C	12h30 - 13h15 Body sculpt		12h30 - 13h15 Pilates	11h15 - 12h Stretching évation
Emmanuelle	Emmanuelle	Emmanuelle		Emmanuelle	Emmanuelle
	18h00 - 18h45 Pilates			18h15 - 19h30 Yoga	
	18h45 - 19h30 Barre + TRX				
	Emmanuelle				

Planning du 7 juillet au 27 juillet

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12h30 - 13h15 Body sculpt	12h30 - 13h15 F.A.C	12h30 - 13h15 Body sculpt	12h30 - 13h15 F.A.C	12h30 - 13h15 Pilates
Samuel	Samuel	Samuel	Samuel	Emmanuelle
	18h45 - 19h30 Barre + TRX		18h30 - 19h15 C.T.A	
	Samuel		Samuel	

Pas de cours du 28 juillet au 10 août.

Planning du 11 au 31 août

Mardi	Mercredi	Jeudi
12h30 - 13h15 Fesses Abdos Cuisses	12h30 - 13h15 Body sculpt	12h30 - 13h15 Fesses Abdos Cuisses
Samuel	Samuel	Samuel
		18h30 - 19h15 C.T.A
		Samuel

- 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