

Planning Fitness Vacances estivales

Planning du 29 juin au 19 juillet

Pas de cours le 13 et 14 juillet.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12h30 - 13h15 Fesses abdos cuisses Emmanuelle		12h30 - 13h15 Body sculpt Emmanuelle		12h30 - 13h15 Pilates Emmanuelle
	18h00 - 18h45 Pilates			
	18h45 - 19h30 Barre TRX Emmanuelle			

Planning du 20 juillet au 2 août et du 17 au 30 août.

Pas de cours du 3 au 16 août.

Mardi	Mercredi	Jeudi
12h30 - 13h15 Fesses Abdos Cuisses Samuel	12h30 - 13h15 Body sculpt Samuel	12h30 - 13h15 Fesses Abdos Cuisses 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