

Planning Fitness vacances estivales

du lundi 1er juillet au dimanche 21 juillet

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12h30 -13h15 Body scult Emmanuelle	12h30 -13h15 Fesses abdos cuisses Emmanuelle	12h30 -13h15 Body scult Emmanuelle		18h30 - 19h15 Pilates Emmanuelle
	18h30 - 19h15 Pilates Emmanuelle		18h30 - 19h15 Circuit Training Alterné Emmanuelle	

du lundi 22 juillet au dimanche 1er septembre

ATTENTION PAS DE COURS LE JEUDI 15 AOÛT 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	12h30 -13h15 Fesses abdos cuisses Samuel		12h30 - 13h15 Body scult Samuel	
	18h30 - 19h15 C.T.A. 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