



Planning Fitness vacances scolaires



du 23 au 29 octobre



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



du 30 octobre au 5 novembre



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12h30 - 13h15 Body scult	12h30 - 13h15 Fesses abdos cuisses		12h30 - 13h15 Fesses abdos cuisses	12h30 - 13h15 Pilates
Emmanuelle	Emmanuelle		Emmanuelle	Emmanuelle
18h30 - 19h30 H.I.I.T	18h45 - 19h30 Barre + TRX			
Emmanuelle	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.