

Planning Fitness vacances scolaires du 16 février au 1 mars 2026

Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
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	

Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
12h30 - 13h15 Body scult	12h30 - 13h15 Fesses abdos cuisses	12h30 - 13h15 Body scult		
Samuel	Samuel	Samuel		
18h30 - 19h30 H.I.I.T	18h45 - 19h30 Barre + TRX			
Samuel	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

