

Planning Fitness vacances scolaires du 24 au 30 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	
18h30-19h15 Circuit Training Alterné	18h45 - 19h30 Barre + TRX		18h30 - 19h15 Circuit Training Alterné	
Entrée : 9€ Reversée au Rire médecin	Samuel		Samuel	

du 31 octobre au 6 novembre

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