

MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
9H00 -09H45	9H30-10H15	9H30 -10H15	09H15-10H00
FITNESS DYNAMIQUE	VITALE GYM	CUISSES/ABDOS/FESSIERS	GYM XL-COURS ADAPTES(SURPOIDS)
10H00-10H45	10H30-10H45	10H30- 11H15	10H15-11H00
PILATES	ABDOS FLASH	STRETCHING	FITNESS DYNAMIQUE
			11H15-12H00
			CARDIO/CIRCUIT- TRAINING/ MUSCULAIRE EXCLU HOMMES
PLANNING MIDI			
12H30-13H20		12H30-13H20	
PILATES		PILATES	
PLANNING SOIREE			
17H30-18H15	17H30-18H15		
CUISSES ABDOS FESSIERS	PILATES		
18H30-19H15	18H30-19H00		
VITALE GYM	30 MINUTES FITNESS		
19H30-20H15	19H15-20H00		
FITNESS DYNAMIQUE	PILATES		
20H30-21H15	20H15-21H00		
PILATES	ZUMBA/KONGA®		
		20H30-21H15	
		PILATES	

Classe à l'adresse suivante : contact 06 23 58 61 82 - tia.demrhe@orange.fr Voir votre tableau