



PROGRAMME FITNESS de NOËL



Samedi 17 décembre

- 10h15 : Cuisses Abdos Fessiers avec Marie
- 11h15 : Gym avec Marie
- 12h15 : Stretching avec Marie

Dimanche 18 décembre

- 10h15 : Gym et Stretching avec Marie
- 11h15 : Gym avec Marie
- 12h15 : Stretching avec Marie

Lundi 19 décembre

- 10h30 : Gym avec Marie
- 12h : Gym Posturale avec Marie
- 19h à 20h30 : Yoga avec Sacha

Mardi 20 décembre

- 11h30 : Gym Barre avec Ana
- 19h15 : Gym avec Marie

Mercredi 21 décembre

- 8h45 : Gym Cardio avec Florian
- 9h45 : Gym avec Florian
- 11h : Stretching avec Marie
- 12h : Gym Posturale avec Marie
- 19h à 20h30 : Yoga avec Louis

Jeudi 22 décembre

- 8h45 : Gym avec Emeric
- 9h45 : Pilates avec Emeric
- 10h45 : Renforcement muscu / Stretching avec Ana
- 11h45 : Pilates et Assouplissements avec Ana
- 19h15 : Body Boost avec Marie

Vendredi 23 décembre

- 12h30 : Gym avec Ana

Lundi 26 décembre

- 10h30 : Gym avec Victoria
- 11h30 : Gym Posturale avec Victoria
- 19h à 20h30 : Yoga avec Louis

Mardi 27 décembre

- 19h15 : Gym avec Victoria

Mercredi 28 décembre

- 10h : Gym avec Olessya

Jeudi 29 décembre

- 10h : Pilates avec Olessya

Vendredi 30 décembre

- 12h30 : Gym avec Victoria

Lundi 2 janvier

- 10h30 : Gym avec Victoria
- 11h30 : Gym Posturale avec Victoria
- 19h à 20h30 : Yoga avec Sacha



Bonnes fêtes de fin d'année