



PROGRAMME de FITNESS des VACANCES d'HIVER

Samedi 18 février

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

Dimanche 19 février

- 10h15 : Gym Stretching avec Christelle
- 11h15 : Gym avec Christelle
- 12h15 : Stretching avec Christelle

Lundi 20 février

- 8h45 : Gym Cardio avec Marie
- 10h30 : Gym avec Marie
- 11h30 : Gym Posturale avec Marie
- 19h : Yoga avec Louis

Mardi 21 février

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

Mercredi 22 février

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

Jeudi 23 février

- 8h45 : Gym avec Emeric
- 9h45 : Pilates avec Emeric

Vendredi 24 février

- 9h45 : Gym Barre avec Ana
- 10h45 : Renforcement Stretching avec Ana

Samedi 25 février

- 10h15 : Abdos/Fessiers/Cuisses avec Ana
- 11h15 : Gym Barre avec Ana
- 12h15 : Stretching avec Ana

Dimanche 26 février

- 10h15 : Gym avec Carlotta
- 11h15 : Yoga avec Carlotta
- 12h15 : Stretching avec Carlotta

Lundi 27 février

- 10h30 : Gym avec Carlotta
- 11h30 : Pilates avec Carlotta
- 19h : Yoga avec Sasha

Mardi 28 février

- 8h45 : Gym Spécial Dos avec Marie
- 11h30 : Gym Barre avec Ana
- 19h15 : Gym avec Marie

Mercredi 1^{er} mars

- 8h45 : Gym Cardio avec Florian
- 9h45 : Gym avec Florian
- 11h : Gym Posturale Stretching avec Marie
- 19h : Yoga avec Sacha

Jeudi 2 mars

- 10h45 : Renforcement Muscu Stretch avec Ana
- 11h45 : Pilates et assouplissements avec Ana
- 19h15 : Body Boost avec Marie

Vendredi 3 mars

- 9h45 : Gym Posturale avec Marie
- 10h45 : Dance Body avec Marie
- 12h30 : Gym avec Marie

Samedi 4 mars

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

Dimanche 5 mars

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

BONNE GYM AU TCBB