



PROGRAMME de FITNESS des VACANCES de TOUSSAINT 2023

Samedi 21 octobre

- 10h15 : Cuisses / Abdos / Fessiers avec Magnim
- 11h15 : Stretching avec Magnim

dimanche 22 octobre

- 10h15 : Gym et Stretching avec Magnim
- 11h15 : Stretching avec Magnim

Lundi 23 octobre

- 10h30 : Gym avec Gaëlle
- 11h30 : Gym Posturale avec Gaëlle
- 19h : Yoga avec Sasha

Mardi 24 octobre

- 11h30 : Gym Barre avec Ana
- 12h30 : Yoga avec Marina
- 19h15 : Gym avec Aurore

Mercredi 25 octobre

- 9h45 : Gym avec Florian
- 12h : Gym Posturale avec Ana
- 19h : Yoga avec Louis

Jeudi 26 octobre

- 8h45 : Gym avec Emeric
- 11h45 : Pilates et assouplissements avec Ana

Vendredi 27 octobre

- 12h30 : Gym avec Ana

Samedi 28 octobre

- 10h15 : Cuisses / Abdos / Fessiers avec Gaëlle
- 11h15 : Stretching avec Gaëlle

Dimanche 29 octobre

- 10h15 : Gym et Stretching avec Carlotta
- 11h15 : Stretching avec Carlotta

Lundi 30 octobre

- 10h30 : Gym avec Gaëlle
- 11h30 : Gym Posturale avec Gaëlle
- 19h : Yoga avec Sasha

Mardi 31 octobre

- 12h30 : Yoga avec Chloé
- 19h15 : Gym avec Marie

Mercredi 1^{er} novembre

- 11h15 : Gym avec Marie
- 12h15 : Stretching avec Marie
- 19h : Yoga avec Louis

Jeudi 2 novembre

- 8h45 : Gym avec Marie
- 19h15 : Body Boost avec Marie

Vendredi 3 novembre

- 10h45 : Gym Posturale avec Marie

Samedi 4 novembre

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

dimanche 5 novembre

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

Bonne Gym au TCBB !