



# PROGRAMME de FITNESS des VACANCES de TOUSSAINT 2024

## Samedi 19 octobre

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

## Dimanche 20 octobre

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

## Lundi 21 octobre

- 8h45 : Gym Cardio avec Gaëlle
- 10h30 : Gym avec Gaëlle
- 11h30 : Gym Posturale avec Gaëlle
- 19h : Yoga avec Sasha

## Mardi 22 octobre

- 9h45 : Gym Spécial Dos avec Gaëlle
- 11h30 : Body Sculpt avec Gaëlle
- 12h30 : Body Zen avec Gaëlle
- 19h15 : Gym avec Alexandre

## Mercredi 23 octobre

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

## Jeudi 24 octobre

- 10h : Gym Barre avec Ana
- 11h : Pilates avec Ana
- 12h : Renforcement musculaire avec Ana
- 19h15 : Body Boost avec Gaëlle

## Vendredi 25 octobre

- 9h45 : Étirements et Musculation avec Alwin
- 10h45 : Gym Posturale avec Alwin
- 12h30 : Gym avec Alwin

## Samedi 26 octobre

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

## Dimanche 27 octobre

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

## Lundi 28 octobre

- 8h45 : Gym Cardio avec Gaëlle
- 10h30 : Gym avec Gaëlle
- 11h30 : Gym Posturale avec Gaëlle
- 19h : Yoga avec Sasha

## Mardi 29 octobre

- 9h45 : Gym Spécial Dos avec Gaëlle
- 11h30 : Body Sculpt avec Gaëlle
- 12h30 : Body Zen avec Gaëlle
- 19h15 : Gym avec Alwin

## Mercredi 30 octobre

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

## Jeudi 31 octobre

- 10h : Gym Barre avec Ana
- 11h : Pilates avec Ana
- 12h : Renforcement musculaire avec Ana
- 19h15 : Body Boost avec Marie

## Vendredi 1<sup>er</sup> novembre

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

## Samedi 2 novembre

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

## Dimanche 3 novembre

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

**Bonne Gym au TCBB !**