



PROGRAMME de FITNESS des VACANCES de PRINTEMPS

Lundi 24 avril

- 10h30 : Pilates avec Carlotta
- 11h30 : Yoga avec Carlotta
- 12h30 : Stretching avec Carlotta
- 19h : Yoga avec Sasha

Mardi 25 avril

- 9h45 : Gym Spécial Dos avec Ana
- 10h45 : Gym Barre avec Ana
- 12h30 : Yoga avec Sasha
- 19h15 : Gym avec Ana

Mercredi 26 avril

- 8h45 : Gym Cardio avec Florian
- 9h45 : Gym avec Florian
- 11h : Stretching avec Émilie
- 12h : Gym Posturale avec Émilie
- 19h : Yoga avec Sasha

Jeudi 27 avril

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

Vendredi 28 avril

- 10h45 : Gym Posturale avec Marie
- 12h30 : Gym avec Marie

Samedi 29 avril

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

Dimanche 30 avril

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

Lundi 1er mai

- 10h15 : Gym avec Marie
- 11h15 : Gym avec Marie
- 12h15 : Stretching avec Marie
- 19h : Yoga avec Sasha

Mardi 2 mai

- 9h45 : Gym Spécial Dos avec Ana
- 10h45 : Gym Barre avec Ana
- 12h30 : Yoga avec Sasha
- 19h15 : Gym avec Marie

Mercredi 3 mai

- 8h45 : Gym Cardio avec Florian
- 9h45 : Gym avec Florian
- 12h : Gym Posturale avec Marie
- 19h : Yoga avec Sasha

Jeudi 4 mai

- 8h45 : Gym avec Emeric
- 9h45 : Pilates avec Emeric
- 19h15 : Gym avec Ana

Vendredi 5 mai

- 9h15 : Gym avec Gaëlle
- 10h15 : Stretching avec Gaëlle

Samedi 6 mai

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

Dimanche 7 mai

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

Lundi 8 mai

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

Bonne Gym au TCBB !