



PROGRAMME de FITNESS des VACANCES de PRINTEMPS

Lundi 8 avril

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

Mardi 9 avril

- 12h30 : Yoga avec Vanille
- 19h15 : Gym avec Philippe

Mercredi 10 avril

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

Jeudi 11 avril

- 8h45 : Gym avec Emeric
- 10h30 : Renfo Muscu - Strech avec Marie
- 19h15 : Body Boost avec Marie

Vendredi 12 avril

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

Samedi 13 avril

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

Dimanche 14 avril

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

Lundi 15 avril

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

Mardi 16 avril

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

Mercredi 17 avril

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

Jeudi 18 avril

- 10h30 : Renfo Muscu - Strech avec Marie
- 19h15 : Gym avec Marie

Vendredi 19 avril

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

Samedi 20 avril

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

Dimanche 21 avril

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

Bonne Gym au TCBB !