




PLANNING DE LA SEMAINE



-  Cardio
-  Renfo
-  Renfo doux
-  Doux
-  Cardio et renfo





LUNDI

-  **9H30 - 10H30**
Cardio Box
 -  **10H30 - 11H30**
Stretching
-
-  **18H30**
Circuit training





MARDI

-  **10H30 - 11H30**
Zumba
 -  **11H30 - 12H30**
YozanGa
-
-  **18H15 - 19H00**
Strong / Caf
(1 semaine sur 2)
 -  **19H00 - 20H00**
Pilates
Stretching




MERCREDI

-  **10H30 - 11H15**
Full Body
 -  **11H15 - 12H00**
Step
-
-  **18H45 - 19H30**
Bike
 -  **19H30 - 20H**
Renfo Abdos
Stretching

JEUDI

-  **9H30 - 10H30**
CAF
 -  **10H30 - 11H30**
Zumba
-
-  **18H15 - 19H**
Full Body
 -  **19H - 20H**
Step

VENDREDI

-  **10H00 - 11H00**
Circuit training
 -  **11H00 - 12H00**
Stretching
-
-  **18H45 - 19H30**
Bike