

Activités Fitness

Semaine du 17 au 23 mars

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00 (45 min)		CAF Fanny			
10H00 (45 min)	Initiation Boxe + Renfo Muscu Dimitri	Circuit Training Fanny	Circuit Training Benjamin	Fit Dance Fanny	Body Sculpt Benjamin
11H00 (45 min)	Abdos + Stretch Dimitri	Pilates / Stretch Fanny	Stretching Benjamin	Pilates Fanny	Stretching Benjamin
12H15 (45 min)	Kick Boxing + Circuit Training Dimitri				
17H30 (45 min)	Body Sculpt Fanny	Biking Benjamin	CAF Benjamin	Circuit Training Émilien	Biking Benjamin
18H30 (45 min)	Body Zen Fanny	CAF Benjamin	Body Sculpt Benjamin	HIIT Émilien	Cross Training Benjamin
19H30 (45 min)		HIIT Benjamin	Cardio Boxing Benjamin	RAS (Renfo + Abdos + Stretch) Émilien	

Réservation au 04 72 48 05 32
ou par SMS au 06.14.91.08.72

