

PLANNING FITNESS à compter du 3 avril 2018

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		09h00 - 10h00 <i>Gym douce</i>	
	9h30 - 10h30 <i>Circuit bas du corps</i>	10h00 - 11h00 <i>Abdos fessiers</i>	9h30 - 10h30 <i>Circuit haut du corps</i>
10h30 - 11h30 <i>Gym douce</i>	10h30 - 11h30 <i>Streching</i>		10h30 - 11h30 <i>Cross training</i>

17h30 - 18h30 <i>Cross training</i>
18h30 - 19h30 <i>LIA</i>

17H00 - 18H00 <i>Step</i>
18h00 - 19h00 <i>Circuit minceur</i>

19h30 - 20h15 <i>Crazy Dance</i>
20h15 - 21h00 <i>Step</i>