

PLANNING

2024 - 2025

LUNDI

18.30 **CIRCUIT**
19.15 **TRAINING**
NICOLAS

20.45 **FULL**
22.00 **TRAINING**
NICOLAS

MERCREDI

19.00 **ZUMBA**
20.00 **KUDUROFIT**
YASMINA

20.00 **FIT K**
20.45
YOHAN

20.45 **CORE**
22.00 **BALANCE**
YOHAN

JEUDI

18.30 **FULL**
19.15 **TRAINING**
NICOLAS

19.30 **ZUMBA**
20.30
YOHAN

20.30 **FITDANCE**
21.30
YOHAN

20.45 **FULL**
22.00 **TRAINING**
SALAH

21.30 **ZUMBA**
22.30
YOHAN

VENDREDI

18.15 **STRETCHING**
19.00 **RELAXATION**
NICOLAS

MUSCULATION CARDIO TRAINING

LUNDI - MERCREDI - JEUDI
17H - 20H45

MARDI - VENDREDI
17H - 19H30

SAMEDI
10H - 14H & 16H - 19H

ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

DU LUNDI AU SAMEDI
- SUR DEMANDE -

- DANSE
- CARDIO
- BIEN-ÊTRE
- MUSCULATION
- FULL TRAINING
- CIRCUIT TRAINING



facebook