



5h/Minuit - 7/7

T. 07 68 02 57 09 - fitncenter@laposte.net



# PLANNING

## HORAIRES D'ACCUEIL

### LUNDI

9h30 - 12h  
16h - 20h

10h30-11h15  
**Gym Tonic**

Suivi Bilan +  
Programme perso

Suivi Bilan +  
Programme perso

18h - 18h45  
**Step**

18h45 - 19h15  
**Abdos Training**

19h20 - 20h  
**Stretching**

### MARDI

9h30 - 12h  
16h - 20h

Suivi Bilan +  
Programme perso

Suivi Bilan +  
Programme perso

Suivi Bilan +  
Programme perso

18h - 18h40  
**Circuit training**

18h45 - 19h15  
**Galbe  
Fessier Abdos**

19h20 - 19h50  
**TRX**

### MERCREDI

9h30 - 12h  
15h - 20h

Suivi Bilan +  
Programme perso

15h - 16h  
**Bootcamp KID'Z**  
16h - 17h  
**ZUMBA KID'Z**

17h40-18h  
**TRX**

18h-18h40  
**Fesses  
Abdos Cuisses**

18h45-19h15  
**Circuit Minceur**

19h15-20h  
**Step**

### JEUDI

9h30 - 12h  
16h - 20h

Suivi Bilan +  
Programme perso

Suivi Bilan +  
Programme perso

Suivi Bilan +  
Programme perso

18h - 18h45  
**Step**

18h45 - 19h10  
**Abdos Training**

19h15 - 20h15  
**ZUMBA**

### VENDREDI

9h30 - 12h  
16h - 20h

10h30 - 11h  
**BodyTonic**  
11h - 11h20  
**Stretching**

Suivi Bilan +  
Programme perso

Suivi Bilan +  
Programme perso

18h - 18h40  
**Galbe  
Fessier Abdos**

18h45 - 19h15  
**Circuit training /  
Boxing**

19h15 - 20h  
**Step**