



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
TRX

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
Stretching

MERCREDI

9h30 - 12h
16h - 20h

Suivi Bilan +
Programme perso

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

17h30-18h
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 - 19h
**Contact
pieds poings**

19h15 - 20h15
ZUMBA

VENDREDI

9h30 - 12h
16h - 20h

10h30 - 11h15
BodyTonic

Suivi Bilan +
Programme perso

Suivi Bilan +
Programme perso

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

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

19h15 - 20h
Step