

PLANNING ACTIVITÉS

COURS COLLECTIFS FITNESS

	10h30	11h30	12h30	13h30	18h	19h	20h
LUN							
MAR							
MERC							
JEU							
VEN							


Gym
Adaptée


Hiit ou
Tabata


Hiit +
Stretching


Circuit
Training


Cardio
fit


Full
Body


Cuisses
Abdos
Fessiers


Pilates


WOD
+ Stretching


Conseils


Activité
du Mois