

CHOISISSEZ VOTRE TYPE DE COURS :

- DOUX
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- CARDIO
- CHOREGRAPHIE

MATIN

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09H15-10H00	PUMP	PILATES	CROSS TRAINING	TOTAL BODY	PILATES
10H15-11H00	GYM DOUCE	STRETCHING	C.A.F Cuisses Abdos Fessier	YOGA doux	CARDIO BRÛLE GRAISSES

MIDI

12H30-13H15	C.A.F Cuisses Abdos Fessier	YOGA postural
-------------	--------------------------------	------------------

SOIR

17H30-18H15	GYM DOUCE	GYM DOUCE	18H30-19H15	C.A.F Cuisses Abdos Fessier	18H30-19H15	C.A.F Cuisses Abdos Fessier
18H30-19H15	TOTAL BODY	DANSE LATINO	18H30-19H15	PUMP	19H30-20H15	CROSS TRAINING
19H30-20H15	BIKING	YOGA dynamique	19H30-20H15	STRETCHING	19H30-20H15	CROSS TRAINING



Réservation obligatoire sur l'application Resamania

member.resamania/axesportsante