



LAETITIA FORME

DU 21 AU 25 OCTOBRE

OUVERTS AUX ADHÉRENTS LAETITIA FORME



LUNDI 21

12H15 : Renfo Doux

18H : Cardio Renfo

19H : CAF



MARDI 22

12H15 : Renfo Dynamique

13H : Gym posturale

18H : Renfo Doux



MERCREDI 23

12H15 : Renfo Dynamique

19H : Fitness Danse



JEUDI 24

19H : Cardio Boxe



VENDREDI 25 EN SALLE DE GYM (SÈVRE)

12H15 : CAF

13H : Stretching

**RDV EN SALLE ERDRE
LAETITIA FORME
WWW.LAETITIA-NANTES.FR**



LAETITIA FORME

DU 28 AU 31 OCTOBRE

OUVERTS AUX ADHÉRENTS LAETITIA FORME



LUNDI 28

12H15 : Renfo Doux



MARDI 29

18H : Renfo Dynamique

19H : Step

20H : Training Hommes



MERCREDI 30

12H15 : CAF

18H : Stretching

20H : CAF



JEUDI 31

18H : Training hommes

19H : Cross training

20H : Training fit

**RDV EN SALLE ERDRE
LAETITIA FORME
WWW.LAETITIA-NANTES.FR**