

CARTE ROSE JOURNÉE

LUNDI

9H30 : Renfo Dynamique

11H00 : Gym Santé 

12H15 : Renfo Doux

13H00 : Stretching

14H00 : Gym Santé

MARDI

9H45 : Fitness Maman **1**

11H00 : Gym Douce **1**

11H00 : Gym Tonic **1**

12H15 : Renfo Dynamique

13H00 : Gym Posturale

MERCREDI

12H30 : Flash Mercredi 

17H00 : Ado's Moov' (14-17)

JEUDI

11H00 : Gym Tonic **1**

12H15 : CAF

14H00 : Gym Santé 

15H00 : Training Hommes


VENDREDI

11H00 : Gym Posturale **1**

12H15 : Renfo Dynamique

1 Cours 1h au lieu de 45mn

 Cours Flash de 30mn sur Abdos, Cardio, ou Fessier....

 Cours d'une heure sur chaise, ou sans chaise lundi à 14H pour les publics porteurs de pathologies chroniques

CARDIO

POSTURAL

RENFORCEMENT