

LAETITIA FORME VACANCES

DU 10 AU 21 FÉVRIER EN SALLE ERDRE

LUNDI 10

12H15 : Renfo Doux
13H : Stretching

19H : Interval Training
20H : CAF

MARDI 11

12H15 : Renfo Dyna.

18H : Renfo Doux
19H : Step
20H : Training Hommes

MERC. 12

12H15 : CAF
13H : Gym Posturale

JEUDI 13

13H : Full Abdos

VEND. 14

9H : Réveil Musculaire
12H15 : CAF

LUNDI 17

12H15 : Renfo Doux

19H : Cardio Renfo
20H : CAF

MARDI 18

18H : Renfo Doux

20H : Cardio Step

MERC. 19

12H15 : Renfo Dyna.

18H : CAF

JEUDI 20

12H15 : CAF
13H : Stretching

18H : Fitness Danse

VEND. 21

12H15 : Gym
posturale