

Planning

de la semaine

Mardi

10h - 11h cours renforcement musculaire et marche

17h - 18h Pilates (en attente de demande)

Mercredi

17h30 - 18h30 cours collectif

18h30 - 19h30 cours collectif

Vendredi

18h30 - 19h30 cours collectif

.....



quelques notes

ACTIVITES PROPOSEES : Circuit training, renforcement musculaire, Cuisses, Abdos, Fessiers, Stretching, relaxation