



MARS 2024

Planning FITNESS

CASTAGNIERS

Session	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
18h30 19h00	26	27	28	29 	1
19h00 19h30					
19h30 20h00					
18h30 19h00	4	5	6	7	8
19h00 19h30					
19h30 20h00					
18h30 19h00	11 STEP N'DANCE	12 	13 TAF	14 	15
19h00 19h30	SCULPT & STEP		BED		
19h30 20h00	STRETCH		GYM DOUCE		
18h30 19h00	18 TOTAL GYM	19	20 TABATA	21	22 
19h00 19h30	ELASTO GYM		TABATA		
19h30 20h00	GYM DOUCE		STRETCH		
18h30 19h00	25 BODY GYM	26 	27 GYM BALL	28	29
19h00 19h30	BODY GYM		RENFO DUO		
19h30 20h00	MUSIQUE ZEN		GYM DOUCE		



Infos du Mois :



RANDO :

**TOUR DU
CAP FERRAT**

Samedi 23 mars 2024



Bon mois
de Mars

Lundi 18h30 à 20h00 - Mercredi 18h30 à 20h00