

AVRIL 2025

Planning FITNESS

CASTAGNIERS

Seance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
18h30 19h00	31 TOTAL GYM	1	2 ELASTO GYM	3	4
19h00 19h30	RENFO SLIDE		ELASTO GYM		
19h30 20h00	GYM DOUCE		STRETCH		
18h30 19h00	7	8	9	10	11
19h00 19h30	PAS DE COURS (ACCUEIL DE LOISIRS)				
19h30 20h00					
18h30 19h00	14 TOTAL GYM	15	16 BODY GYM	17	18
19h00 19h30	TOTAL GAINAGE		BODY GYM		
19h30 20h00	STRETCH		GYM DOUCE		
18h30 19h00	21 STEP N'DANCE	22	23 GYM BALL	24	25
19h00 19h30	SCULPT & STEP		RENFO DUO		
19h30 20h00	GYM DOUCE		STRETCH BALL		
18h30 19h00	28 CIRCUIT TRAINING	29	30 TAILLE ABDOS	1	2
19h00 19h30	CIRCUIT TRAINING		CUISSES FESSIERS		
19h30 20h00	MUSIQUE ZEN		GYM DOUCE		



Infos du Mois :



FITNESS PLAGE

La Fighière

26 avril 2025

10h00 - 12h00

Fini les jérémiades
ça va s'écouler dans
les maillots!

Je vais aller m'le
chercher mon corps
de rêve!



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