

MAI 2024

Planning FITNESS

CASTAGNIERS

Session	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
18h30 19h00	29	30 	1	2	3 
19h00 19h30			FERIE		
19h30 20h00					
18h30 19h00	6 TOTAL GYM	7	8	9	10
19h00 19h30	GYM BÂTON		FERIE	FERIE	
19h30 20h00	STRETCH				
18h30 19h00	13 WORK OUT TRAINING	14	15 TABATA	16	17
19h00 19h30	RENFO DUO		TABATA		
19h30 20h00	GYM DOUCE		STRETCH		
18h30 19h00	20	21	22 STEP'DANCE	23	24 
19h00 19h30	FERIE		SCULPT & STEP		
19h30 20h00			GYM DOUCE		
18h30 19h00	27 TAILLE ABDOS	28	29 TOTAL GYM	30 	31
19h00 19h30	ELASTO FESSES		BED		
19h30 20h00	GYM DOUCE		STRETCH		



Infos du Mois :



**FITNESS PLAGE
La Figlière**

**Samedi 25 mai 2024
10h00 à 12h00**



**REPET DEMO
CASTAGNIERS
Vendredi 31 mai 2024
de 19h00 à 20h00**



Je porte Bonheur



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