

DECEMBRE 2024 Planning FITNESS

Salle GALLIENI


Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Matin	2 MATIN EN FORME	3 FUTURE MAMAN TAF	4 GYM BIEN ÊTRE	5 BED	6 
Midi	GYM BALL				
Soir		CIRCUIT TRAINING		DOS ABDOS	
Matin	9 MATIN EN FORME	10 FUTURE MAMAN TOTAL GYM	11 GYM BIEN ÊTRE	12 RENFO DUO	13 
Midi	SCULPT N' STEP				
Soir		ELASTO GYM		GYM BALL	
Matin	16 MATIN EN FORME	17 FUTURE MAMAN GYM BÂTON	18 MUSIQUE ZEN	19 STRETCH BALL	20 
Midi	TOTAL GYM				
Soir		MUSIQUE ZEN		MARATHON NOEL Gallieni	
Matin	23	24	25 	26 	27 
Midi	JOYEUX NOEL				
Soir					
Matin	30	31 	1 	2	3 
Midi					
Soir					



Infos du Mois :




FITNESS PLAGE de NOEL
le 14 décembre 2024
de 10h00 à 12h00



MARATHON DE NOEL
GALLIENI
le 19 décembre
de 18h00 à 19h00