








NOVEMBRE 2024 Planning FITNESS

Salle GALLIENI

Séance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Matin	28 	29	30 	31	1 
Midi					
Soir					
Matin	4 MATIN EN FORME	5 MAMAN / BEBE SCULPT & STRETCH	6 GYM BIEN ÊTRE	7 GYM DOUCE	8
Midi	TAF				
Soir		GYM BÂTON		ELASTO FESSES	
Matin	11	12 MAMAN / BEBE RENFO SLIDE	13 GYM BIEN ÊTRE	14 GYM BALL	15 
Midi					
Soir		TABATA		RENFO DUO	
Matin	18 MATIN EN FORME	19 MAMAN / BEBE TAF	20 MUSIQUE ZEN	21 STRETCH	22
Midi	BODY GYM				
Soir		GYM BALL		MARATHON Galliéni Beaujol	
Matin	25 MATIN EN FORME	26 MAMAN / BEBE ELASTO GYM	27 GYM BIEN ÊTRE	28 DOS ABDOS	29
Midi	TABATA				
Soir		SCULPT & STEP		MUSIQUE ZEN	



Infos du Mois :



FITNESS PLAGE

**Plage de la FIGHIERE
le 16 novembre 2024**

à 10h00



MARATHON GALLIENI
Jeudi 21 novembre 2024
de 18h à 19h
+ Beaujolais



Bonjour

Bonne journée