

# JANVIER 2025

# Planning FITNESS

# CASTAGNIERS

Siènce	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
18h30 19h00	30	31	1	2	3
19h00 19h30					
19h30 20h00					
18h30 19h00	6 TAILLE ABDOS	7 	8 CIRCUIT TRAINING	9 CIRCUIT TRAINING	10 BONNE ANNÉE 
19h00 19h30	CUISSES		CIRCUIT TRAINING		
19h30 20h00	FESSIERS		GYM DOUCE		
	STRETCH				
18h30 19h00	13 TOTAL GYM	14	15 STEP N'DANCE	16	
19h00 19h30	RENFO DUO		SCULPT & STEP		
19h30 20h00	GYM DOUCE		STRETCH		
18h30 19h00	20 TABATA	21	22 GYM BÂTON	23	24
19h00 19h30	TABATA		RENFO SLIDE		
19h30 20h00	STRETCH		MUSIQUE ZEN		
18h30 19h00	27 ELASTO GYM	28 AVANT TOUT, JE NOUS SOUHAITE UNE ANNÉE EN PLEINE FORME, SANS PROBLÈME DE SANTÉ, TOUJOURS À 100% DE NOS CAPACITÉS! 	29 BODY GYM	30	31 Bananée! 
19h00 19h30	DOS ABDOS		BODY GYM		
19h30 20h00	GYM DOUCE 		STRETCH		



Infos du Mois :

**MARATHON ST ROCH 2h**  
jeudi 16 janvier 2025



**RANDO MARCHÉ SPORTIVE**  
Samedi 25 janvier 2025  
Lieu à définir



**BONNE ANNÉE**  
REPLIE DE JOIE !

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