

FEVRIER 2025

Planning FITNESS

CASTAGNIERS

Siéance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
18h30 19h00	27 	28	29 	30	31 
19h00 19h30					
19h30 20h00					
18h30 19h00	3 GYM BÂTON	4	5 TOTAL GYM	6	7
19h00 19h30	GYM BALL		RENFO DUO		
19h30 20h00	STRETCH		GYM DOUCE		
18h30 19h00	10 CIRCUIT TRAINING	11 	12 TAILLE ABDOS	13	14 
19h00 19h30	CIRCUIT TRAINING		CUISSES FESSIERS		
19h30 20h00	GYM DOUCE		STRETCH		
18h30 19h00	17	18	19	20	21
19h00 19h30					
19h30 20h00					
18h30 19h00	24 STEP N 'DANCE	25 	26 ELASTO GYM	27	28 
19h00 19h30	SCULPT 'STEP		TOTAL GAINAGE		
19h30 20h00	STRETCH		GYM DOUCE		



Infos du Mois :



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