



PROGRAMME de FITNESS de NOËL

Samedi 23 décembre

- 10h15 : Abdos/fessiers/cuisses avec Marie
- 11h15 : Gym avec Marie
- 12h15 : Stretching avec Marie

Dimanche 24 décembre

- 11h15 : Gym avec Christelle

Pas de cours lundi 25 décembre

Mardi 26 décembre

- 19h : Gym avec Fabio

Mercredi 27 décembre

- 10h45 : Gym avec Marie

Jeudi 28 décembre

- 10h : Gym avec Fabio
- 19h15 : Gym/Cardio avec Fabio

Vendredi 29 décembre

- 12h30 : Gym avec Fabio

Samedi 30 décembre

- 10h15 : Abdos/fessiers/cuisses avec Fabio
- 11h15 : Gym avec Fabio
- 12h15 : Stretching avec Fabio

Pas de cours dimanche 31 décembre et lundi 1^{er} janvier

Mardi 2 janvier

- 19h : Gym avec Fabio

Mercredi 3 janvier

- 10h45 : Gym avec Pablo
- 19h : Yoga avec Amélie

Jeudi 4 janvier

- 10h : Gym avec Fabio
- 19h15 : Gym/Cardio avec Fabio

Vendredi 5 janvier

- 12h30 : Gym avec Fabio

Samedi 6 janvier

- 10h15 : Abdos/fessiers/cuisses avec Fabio
- 11h15 : Gym avec Fabio
- 12h15 : Stretching avec Fabio

Dimanche 7 janvier

- 10h15 : Gym avec Fabio
- 11h15 : Gym avec Fabio
- 12h15 : Stretching avec Fabio

Bonnes fêtes de fin d'année