



# PROGRAMME de FITNESS des VACANCES de PRINTEMPS

## **Lundi 16 avril**

- 10h30 : Gym avec Marie
- 19h : Vinyasa Yoga avec Kamel

## **Mardi 17 avril**

- 9h30 : Gym et Stretching avec Muriel
- 12h30 : Yoga Hatha / Vinyasa avec Aude
- 19h : Gym avec Marie
- 20h : Zumba avec Marie

## **Mercredi 18 avril**

- 9h30 : Gym avec Marie
- 10h30 : Gym et Stretching avec Ana
- 19h : Vinyasa Yoga avec Kamel

## **Jeudi 19 avril**

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

## **Vendredi 20 avril**

- 12h30 : Gym avec Marie

## **Samedi 21 avril**

- 10h15 : Abdos/Fessiers/Cuisses avec Marie
- 11h15 : Gym avec Marie
- 12h15 : Stretching avec Marie

## **dimanche 22 avril**

- 10h15 et 11h15 : Gym avec Marie
- 12h15 : Pilates avec Marie

## **Lundi 23 avril**

- 11h : Gym avec Fabio
- 19h : Vinyasa Yoga avec Kamel

## **Mardi 24 avril**

- 9h30 : Gym et Stretching avec Muriel
- 12h30 : Yoga Hatha / Vinyasa avec Aude
- 19h : Gym avec Fabio
- 20h : Zumba avec Fabio

## **Mercredi 25 avril**

- 10h30 : Gym et Stretching avec Ana
- 19h : Vinyasa Yoga avec Kamel

## **Jeudi 26 avril**

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

## **Vendredi 27 avril**

- 12h30 : Gym avec Fabio

## **Samedi 28 avril**

- 10h15 : Abdos/Fessiers/Cuisses avec Fabio
- 11h15 : Gym avec Fabio
- 12h15 : Stretching avec Fabio

## **dimanche 29 avril**

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

## **JOURS FÉRIÉS DE MAI**

### **Mardi 1<sup>er</sup> mai**

- 10h15 et 11h15 : Gym avec Marie
- 12h15 : Pilates avec Marie

### **Mardi 8 mai**

- 9h30 : Gym et Stretching avec Muriel
- 12h30 : Yoga Hatha / Vinyasa avec Aude

### **Jeudi 10 mai**

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

### **Lundi 21 mai**

- 10h15 et 11h15 : Gym avec Christelle
- 12h15 : Pilates avec Christelle