

Forme et bien être

La rentrée new look de Fun Fitness



Forme et bien être

Planning 2015 /2016
ESPACE MUSCULATION OUVERT TOUTE LA JOURNEE (ACCES LIBRE)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
10h30 à 11h15 PILATES	10h30 à 11h15 CIRCUIT MINCEUR			10h30 à 11h15 TRX (RENFO)	
12h45 à 13h30 BIKE	12h30 à 13h15 RENFO		13h30 à 13h15 BODY BARRE	12h45 à 13h30 CROSS TRAINING	TRX (RENFO) Réservation
TRX (RENFO) Réservation	TRX (RENFO) Réservation		15h30 à 16h15 PILATES	TRX (RENFO) Réservation	
18h00 à 18h40 F.A.C (Fessée/Abdos/Ciseaux)	18h00 à 18h30 GYM du DOS		18h00 à 18h45 T.A.F (Talle/Andou/Fessier)	17h30 à 18h15 ZUMBA KIDS	
18h45 à 19h30 BODY BARRE	18h30 à 19h30 PILOXING		19h00 à 19h45 ZUMBA FITNESS	18h30 à 19h15 BODY BARRE	
19h40 à 20h25 BIKE	19h40 à 20h30 BIKE		19h45 à 20h30 STRETCHING CHIQUETTES	19h15 à 20h00 BIKE	

* TRX (RENFO) sur réservation: COACHING par petits groupes de travail 07.86.45.14.75
 * NOUVEAU : Espace de MUSCULATION ouvert tous les jours !!!

planning forme et bien etre 2015.jpg

maquette forme et bien etre 2015.jpg